



+

**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA  
DE MÉXICO**

---

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES  
IZTACALA

El Tao del Yin Yang como una alternativa de prevención  
en Terapia Sexual

**T E S I S**

QUE PARA OBTENER EL GRADO DE

LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

PRESENTA

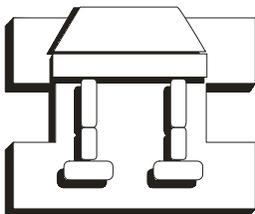
ROBLES PEREZ SERGIO

DR. SERGIO LOPEZ RAMOS

LIC. GERARDO ABEL CHAPARRO AGUILERA

MTRA. MARGARITA RIVERA MENDOZA

LOS REYES IZTACALA, ESTADO DE MÉXICO. 2004





Universidad Nacional  
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

**Biblioteca Central**



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

Es curioso pero yo nunca pensé estudiar psicología pues no sabia que era eso. Mi sueño era ser abogado o algo por el estilo, aun no se porque al momento de elegir carrera elegí psicología. Tampoco porque cuando mas gente me atacaba o criticaba no me daba cuenta y después surgía algo bueno. La carrera no fue fácil pues confronto conmigo mismo, mi convivencia con los demás y hasta mi fe. Pero cuando me sentí mas solo y desamparado siempre llego alguien en el momento exacto y sin yo saber que necesitaba exactamente eso era lo que me llegaba. Durante mucho tiempo quise renegar de muchas cosas mas no pude, pues todo llego y aun hoy llega en el momento. Hoy al ver mi vida, y el cause que tiene y el que pudo haber tomado por las diversas situaciones que he vivido, solo puedo decir

“GRACIAS SEÑOR POR DARME LA FAMILIA QUE TENGO, POR LOS AMIGOS QUE ME DISTE POR LLEVARME A ELEGIR ESTA CARRERA, con sus profesores malos, abusivos y tambien por los buenos profesores. Por que de cada uno aprendí cosas diferentes POR RAAB, NORA, ALE, MARY, KIKO DUBEN Y PACO. SEÑOR GRACIAS POR TANTAS BENDICIONES.”

**Gracias DIOS**

El que sustenta el presente trabajo no tiene palabras con que agradecer a tantas personas que no solo hoy, sino durante tanto tiempo me han brindado su cariño y apoyo; y también las que de mi han dudado pues eso me permitió cuestionarme y atreverme a intentar y confirmar si podía o no alcanzar mis metas.

Quisiera citar y dedicar unas líneas a cada una de ellas pero no puedo citarlas a todas, así que sin pretender ser grosero, mi corazón desea dedicarles una líneas solo a unas cuantas personas.

A mi padre por respetar y admirar a mi madre.

A mi mami que a pesar de tantos años de diferencias, carencias, groserias y resentimientos de mi parte, siempre me apoyo. Gracias por tu preocupación paciencia esfuerzo y desvelo, espero no haberte defraudado por que tú nunca lo hiciste. Te quiero mamita

A mis hermanos Herlindo, Licha, Eduardo y David a quienes llevo siempre en mi corazón sin importar las diferencias que a veces surgen los admiro y quiero mucho a todos. Obviamente no me olvido de agradecer a mis cuñadas y en especial a Alma Delia, Gwendolyn y Rosalva

A Raab

Pues llegaste en uno de los momentos más cruciales e importantes de mi vida, para definir quien soy, que es lo que quiero y hacia donde voy. Doy gracias a Dios por ponerte en mi camino, te doy gracias a ti por permitirme conocerte y por querer conocerme, por ser como eres, por tu paciencia para conmigo, **por tu confianza**, por tu apoyo incondicional, tu cariño, por saber me motivar escuchar y aconsejar; en fin por tantas cosas gracias mi niña. Gracias por todo. Te quiero mucho Que Dios te bendiga

A Norita Bonita

Por romper la caparazón de insensibilidad con la cual me conociste, por tu amistad y complicidad, por los años que llevamos juntos por ser ñoña y hasta ahí le paro por que si me pongo a en listar todos tus detalles y pos no acabo. Te quiero

A Paco

Gracias por tener tu apoyo tan firme y variado durante tantos años, por tener la paciencia de conocerme por confiar en mi, espero no haberte defraudado nunca. Por que yo no puedo dudar de ti pues confio en tu honestidad a toda prueba

Mary

Una ñoña je je. Porque hoy más que nunca siento tu apoyo y cariño para conmigo y eso es invaluable para mí. Gracias por preocuparte y ocuparte de mi durante todos estos años.

A Ale

Por que al pasar de los años y la diferencia sigues demostrando ser un gran amigo, para mí tu apoyo ha sido invaluable gracias amigo.

Al Duben y al Kiko

Pues por que en diversas ocasiones me han brindado su apoyo y por que les tengo un afecto muy grande

A los profesores que se ganaron mi respeto aprecio y admiración, pues cada uno en su momento dio lo mejor de si para mi formación profesional: Francisco Cruz, Luis Estrevel, Carlos Fernández Gaos, Sergio Iram Martínez y en fechas muy recientes Sergio López Ramos por su adecuada y oportuna orientación y compromiso para este trabajo y por su apoyo externo a el. El trabajar con ustedes me ha sido muy enriquecedor Gracias.

Por ultimo les advierto a todos que con el favor de Dios y la paciencia de ustedes les voy a seguir dando lata y que difícilmente se van a liberar de mi, pues quiero compartir muchas cosas mas y para que no les quepa duda.

atte Sergio Robles Pérez

## INDICE

RESUMEN	4
INTRODUCCIÓN	5
CAPITULO 1 LA TERAPIA SEXUAL DESDE LA VISION OCCIDENTAL	11
1.1 ANTECEDENTES	12
1.2 DISFUNCIONES SEXUALES Y TRATAMIENTOS	20
1.2.1 Modelo Psicoanalítico.	21
1.2.2 Modelos Conductuales	22
1.2.2.1 Trastornos de la mujer	24
1.2.2.2 Trastornos del hombre	24
1.2.2.3 Evaluación	25
1.2.2.4 Estructura general de la terapia sexual	30
1.2.3 Tratamientos Farmacológicos	32
1.3 ALGUNAS CONSIDERACIONES: LA COMUNICACIÓN	34
CAPITULO 2: EL TAO DEL YIN Y EL YANG	37
2.1 EL TAO TE CHING	39
2.1.1 Los Tres Tesoros	40
2.1.2 El Yin y el Yang	42
2.1.3 Las Cinco Actividades Elementales.	48

2.2 LAS ARTES CURATIVAS DEL TAO	50
2.3 EL YIN Y EL YANG Y LA RELACIÓN SEXUAL	53
2.3.1 La naturaleza de la mujer y del hombre.	55
2.3.2 La excitación preliminar	57
2.3.3 Los libros de cabecera	58
2.3.3.1 Indicadores de la excitación	60
2.3.3.2 Control eyaculatorio.	64
2.3.3.2.1 Las técnicas de control eyaculatorio.	65
2.4 LA TERAPIA SEXUAL TAOISTA	67
2.4.1 Técnicas de tratamiento	68
CAPITULO 3: DOS EPISTEMOLOGÍAS ACERCA DEL CUERPO Y LA SEXUALIDAD	
70	
3.1 CONSTRUCCIÓN DE LA VISIÓN CARTESIANA	70
3.2 MODELOS ACTUALES DE INTERVENCIÓN MÉDICA	75
3.3 LA SEXUALIDAD EN OCCIDENTE	80
3.4 EPISTEMOLOGÍA CORPORAL TAOISTA	84
3.5 LA SEXUALIDAD DESDE EL TAO	87
CAPITULO 4: EL TAO DEL YIN YANG COMO UNA	
ALTERNATIVA DE PREVENCIÓN EN TERAPIA SEXUAL	90

4.1 ANALISIS DE LOS MODELOS DE TERAPIA SEXUAL	90
4.2 LA ALTERNATIVA DEL YIN YANG	94
4.2.1 Análisis del modelo oriental	99
4.3 ALGUNOS ARGUMENTOS	103
CONCLUSIONES	107
REFERENCIAS	114
ANEXOS	

## RESUMEN

El objetivo de este trabajo es proponer una visión integral del cuerpo, sustentada en el tao del yin yang como una opción viable para la prevención de disfunciones sexuales.

Para sustentar esto se hizo una revisión de los principales modelos que tratan las disfunciones sexuales, entre estos se encuentran los modelos psicoanalíticos, los conductuales y los médicos, que evidenciaron coincidencias epistemológicas en un sentido cartesiano y coincidencias metodológicas de su objetivo en la terapia y del como perciben el cuerpo y la sexualidad. Se encontró que cada uno se centra en el área en la cual esta especializado, dejando de lado muchos otros aspectos del cuerpo. También se halló que las disfunciones según estos modelos tienen su origen en la educación errónea que existe con respecto a la sexualidad. Sin embargo, los modelos farmacológicos avalados por muchos médicos, sostienen que la solución se centra en tomar una pastilla escindiendo así a la persona de propio cuerpo. También se llevo acabo una revisión de los principales elementos de la filosofía taoísta, su cosmovisión acerca del cuerpo y su percepción acerca de las relaciones sexuales; mostrando que esta cultura libre de represión sexual considera la sexualidad y las relaciones sexuales como una área de vital importancia para la salud y la longevidad de los seres humanos por ello, tiene desarrolladas técnicas para tener relaciones sexuales armoniosas y placenteras. Para comprender mejor las diferencias entre las dos cosmovisiones se desarrolló una discusión epistemológica comparando las visiones de cuerpo y sexualidad.

Finalmente se sustenta que por las características que tiene la cosmovisión del tao del yin yang y por la sencillez de sus ejercicios, es viable considerarla como una alternativa preventiva para disfunciones sexuales, e incluso permitir establecer algunos lineamientos claros para el desarrollo sano y enriquecedor de las relaciones amorosas. Lo cual rebasa por mucho el objetivo de la presente propuesta, pues permite establecer estudios mas amplios y diversos acerca de la sexualidad.

## INTRODUCCIÓN

La sexualidad es un tema de gran relevancia en las diversas esferas del ser humano, que influye sobre la conducta de los individuos y sobre las relaciones humanas en general. Afecta a todos los procesos fisiológicos y psicológicos del ser humano, aunque no es imprescindible para su supervivencia (Ruble, 1998).

Ya desde la antigua Grecia el médico Hipócrates y los filósofos Platón y Aristóteles investigaron y ofrecieron las primeras teorías acerca de la sexualidad, abordando temas como disfunciones, reproducción y contracepción, aborto y ética sexual.

Por su parte los médicos romanos Sorano y Galeno fomentaron el conocimiento sexual avanzado y sistematizado, incitando a su vez a eruditos islámicos a dedicar mucha atención a las preguntas sexuales. Los manuscritos islámicos, traducidos e introducidos en la Europa medieval, junto con las reediciones de los de los griegos y los romanos se convirtieron en los textos de referencia para las nuevas escuelas médicas de los siglos XVI, XVII y XVIII. Términos como las trompas de falopio, folículos de Graaf y glándulas de Cowper son el producto de la investigación anatómica de esos siglos.

El concepto de sexualidad aparece en el siglo decimonoveno surgido de las preocupaciones y debates sobre superpoblación, psicopatía sexual, degeneración y ética sexual. Durante muchos años las actitudes calificadas como sexuales fueron reprimidas. A finales del siglo diecinueve y principios del siglo veinte los trabajos de investigación de problemas sexuales de Havelock Ellis, Sigmund Freud, hicieron mella en el escaso conocimiento acerca de la sexualidad y del cuerpo con sus propuestas más allá del modelo positivista.

Así, se acepta que uno de los principales objetivos de la sexualidad es el acto sexual o relación sexual, entendiendo por esto, toda aquella interacción la cual permite alcanzar al menos, uno de los dos aspectos que son la reproducción y la satisfacción del deseo sexual.

Siguieron los estudios e investigaciones y en 1953 aparecen los estudios denominados "*Informes Kinsey*", "*La conducta sexual en el hombre*" de 1948 y "*La conducta sexual en la mujer*" de 1953.

Ya avanzado el siglo XX, el médico ginecólogo William H. Masters y Virginia Johnson contribuyeron definitivamente a los avances en sexología con sus estudios "*Respuesta sexual humana*" de 1966 y "*Inadecuación sexual humana*" en 1970, publicaciones que constituyen la base de la terapia sexual moderna.

Todos estos estudios destaparon y evidenciaron la falta de comprensión y conocimiento que la sociedad tiene con respecto a su cuerpo y a su sexualidad; al grado de despertar el interés y preocupación mundial al establecerse en 1974 el concepto de *salud sexual* por la OMS.

Las disfunciones sexuales se volvieron un campo muy fructífero para el estudio de la sexualidad, y cada tratamiento proclama abiertamente sus logros y avances como solución a este problema.

Sin embargo, existen algunos aspectos que hay que considerar, pues para que las relaciones sexuales se lleven a cabo, tienen que combinarse varios factores, los cuales se refieren no solo al buen funcionamiento físico del individuo, también son importantes los roles sexuales que se juegan dentro de la cultura en la cual se encuentran inmersos, la compatibilidad de sus subjetividades las cuales les permita hacerse sentir capaces de responder ante la demanda sexual y afectiva que le solicita la pareja; además que los espacios donde se lleven a cabo las relaciones reúnan ciertas características que permitan constituir una atmósfera acorde a sus relaciones.

Es importante comprender que las diferencias entre hombres y mujeres son algo más que fisiológicas. A veces el joven adulto necesitará cierto tipo de ayuda para comprender cómo se formaron sus actitudes hacia su propio papel sexual y hacia el del otro sexo.

Las sutiles distinciones entre caricias en general y caricias sexuales, apenas la preocupan a la juventud de hoy. Ahora el interés está centrado más comúnmente en participar o no en el coito, con quien y bajo que circunstancias. Suprimiendo de tajo todo preámbulo amoroso que debe tener una relación sexual.

La persona debe mantener la capacidad de regular su sexualidad, para que las conductas sexuales no sean actos compulsivos y repetitivos, que no sólo obstaculizan la vida diaria, sino que también estorban en las relaciones íntimas satisfactorias con otros seres humanos (Holtz, 1983).

En el medio social, muchos varones y mujeres se sienten mal con respecto a cómo evoluciona su relación de pareja, y también con ellos mismos, porque no logran relacionarse con facilidad, pues uno de los elementos culturales es la tendencia a las influencias sexista, donde la relación de “poder” anula el vínculo afectivo, la comunicación y el respeto.

Cuando se presenta una disfunción en la pareja o al menos un miembro de esta; se presentan cuadros depresivos y distanciamiento; provocando que el ambiente tienda a ser tenso y con problemáticas como el exagerado nerviosismo, insomnio, fallas en el proceso erectivo, la eyaculación rápida o la falta de eyaculación en el hombre, los problemas orgásmicos en la mujer, el coito doloroso, la falta de deseo sexual etcétera, éstas son las disfunciones sexuales más frecuentes y la causa más importante de incompatibilidad en el campo matrimonial. Las tasas de existencia de tales problemas son muy altas en la pareja<sup>1</sup>.

Una estadística de la población estadounidense, en el último congreso mundial de sexología, indica que en ese país, por lo menos unos veinte millones de hombres comprendidos entre los 40 a 70 años sufren de disfunción sexual eréctil. Un 5% se presenta a la edad de 40 años, de un 15 a 25% en personas mayores de 60 años.

El panorama de la sexualidad en México es preocupante. Según las estadísticas del II Congreso Mundial sobre Salud Masculina, la mitad de las parejas nacionales padecen disfunción sexual. Alrededor del 40 por ciento de los hombres sufre de eyaculación precoz, y más del 60 % de las mujeres tiene problemas de anorgasmia, vaginismo o deseo hipoactivo.

Pero si los números son desoladores en los jóvenes, entre los adultos el problema se torna crítico. Después de los 40 años, 55 por ciento de los varones también comienza a padecer disfunción eréctil, y se incrementa a 70 por ciento el número de mujeres con problemas. Ante la multiplicación de padecimientos, no es de extrañar que muchos prefieran cancelar su vida sexual.

---

<sup>1</sup> estadísticas mundiales de los sexólogos clínicos determinan una prevalencia del 70 %. en el 80% de los divorcios la problemática sexual ha jugado un papel trascendente.

Las cifras del más reciente estudio mundial de actitudes y comportamientos sexuales de la empresa farmacéutica Pfizer, que se aplicó a 26 mil entrevistados entre los 40 y 80 años, en 29 países, así lo demuestran. En el renglón de frecuencia de relaciones sexuales, sólo 43 por ciento de los mexicanos tuvo relaciones por lo menos una vez a la semana, en comparación con 79 de los brasileños, 74 de los italianos y 70 de los franceses. Lo que muestran estos números, y lo que se observa cotidianamente en los consultorios, es un grave problema de salud pública totalmente desatendido. Pese a que el placer es un derecho humano inalienable, las disfunciones que impiden lograrlo no son consideradas por los sistemas de salud, y por tanto no existen recursos oficiales para buscar soluciones.

Esto ha traído como consecuencia el surgimiento de problemas relacionados claramente con las relaciones sexuales, y ante esto los profesionistas de la salud han propuesto y construido lo que hoy en día conocemos como *terapia sexual*.

Sin embargo, las terapias sexuales suelen trabajar con objetivos limitados por lo que muchas problemáticas pueden resolverse en períodos relativamente breves. En algunos casos tanto el deseo como la respuesta sexual, pueden estar influidos por múltiples factores psicológicos y orgánicos, debido a esto, el terapeuta sexual suele requerir que la terapia sexual sea llevada a cabo de forma interdisciplinaria, con la participación médica.

Antes de empezar la terapia propiamente dicha, se hace una evaluación de los problemas sexuales, tal como la experiencia la persona o de la pareja. Dicha evaluación se suele hacer en dos entrevistas para una persona o en cuatro para la pareja. Evidentemente en ésta etapa la comunicación y la confianza entre el paciente y el terapeuta es fundamental para el adecuado tratamiento de los problemas sexuales.

Dependiendo del enfoque teórico que el sexólogo maneje, las entrevistas pueden ser muy distintas unas de otras, aunque todas se centran principalmente en conocer la vida y experiencias sexuales de la persona o pareja, a fin de comprender la dificultad sexual y encontrar la mejor solución.

Algunos centran las entrevistas en el conocimiento de las experiencias conyugales, mientras que otros se centran en proporcionar ejercicios para efectuar en casa a fin de adquirir nuevos conocimientos y mejorar de esta forma la vida sexual de la pareja.

Los modelos occidentales pregonan sus logros como algo de gran trascendencia. Sin embargo, existe otro modelo de intervención, el cual, coincide con algunos aspectos de los esquemas psicoterapéuticos y médicos, sus conocimientos vienen desde mucho tiempo atrás originario de las culturas orientales, las cuales por su indiosincrasia cultural no pasaron por el oscurantismo sexual, bajo el cual se ha vivido y se vive desde hace mucho tiempo en occidente y que aun en nuestros días podemos ver secuelas muy significativas de dichas creencias.

Dicha alternativa es conocida en los países orientales como el *“Tao del Yin y el Yang”* (Chang, 2001, Reid, 1989); ésta es una filosofía y una disciplina, aborda la problemática desde una perspectiva integradora, en la cual no sólo se consideran los aspectos psicológicos, fisiológicos y orgánicos por separado; sino que, marca principios y los integra de una manera en la cual se le devuelve al paciente la responsabilidad de hacerse cargo de su propio cuerpo. Considero que es pertinente mencionar que muchos de los fundamentos que rigen el tao han sido científicamente comprobados de manera indirecta a lo largo de los últimos cien años aproximadamente.

Otro motivo por el cual es importante considerar el tao como una alternativa de tratamiento, es su bajo costo que permitirá al paciente resolver su problemática sin necesidad de invertir en sustancias o tratamientos que le darían soluciones prematuras y que probablemente le traerían secuelas de diversos tipos o efectos colaterales. Además, proporciona una solución natural y que la duración de la efectividad del “tratamiento” sería responsabilidad en gran medida del paciente en sí, y ya no propiamente de un fármaco o cualquier agente externo.

De esta forma, el presente trabajo pretende sustentar la viabilidad del Tao del Yin Yang como alternativa preventiva para las disfunciones sexuales, que si bien puede ser efectiva como tratamiento correctivo, las nulas opciones que existen en el sentido preventivo hacen demandante darle el sustento y sentido del por qué es asequible para salvar esta necesidad.

Por ello, presento un breve recorrido en el primer capítulo de las principales alternativas de terapia sexual que predominan en occidente, cuáles son sus modelos, formas de intervención y objetivos de terapia, para ser mas claro, desarrollo un breve recorrido histórico sobre el tema. En el segundo capítulo plasmo de manera concisa los fundamentos del tao y del cómo es percibida la sexualidad desde esta visión taoista, además de algunas estrategias que se adoptan en una relación sexual. En el tercer capítulo presento una muestra epistemológica que cada visión tiene del cuerpo, la sexualidad y sus formas de curar. En el cuarto capítulo se trabaja una comparación entre los métodos de ambas visiones, su actitud de prevención para con la sexualidad, y también argumento los pros y contras de proponer la visión taoista y algunos de sus conocimientos como una estrategia efectiva para la prevención de las disfunciones sexuales.

## CAPITULO 1

### LA TERAPIA SEXUAL DESDE LA VISION OCCIDENTAL

"Desgraciado quien no haya amado más que cuerpos, formas y apariencias. La muerte le arrebatará todo".

Víctor Hugo

La terapia sexual es el área de las ciencias de la salud encaminada a investigar, diagnosticar y tratar las problemáticas que se encuentran relacionadas con el funcionamiento de la respuesta sexual del individuo (Hurtado, 1997). Dicha área se funda en los hallazgos proporcionados por diversas disciplinas como la biología, la sociología, la antropología, la farmacología y en un grado muy importante la Psicología<sup>1</sup>.

El involucramiento de tantas y tan diversas disciplinas se debe a que la terapia sexual debe de abordar aspectos relacionados con la sexualidad<sup>2</sup>, la cual se encuentra inmersa en todas o casi todas las actividades, actitudes y afectos<sup>3</sup> en los que cotidianamente se vive el ser humano.

La terapia sexual puede ser considerada como una disciplina reciente, ya que, a pesar de que la sexualidad es inherente al ser humano; las condiciones para que sea desarrollada y tomada en cuenta como un aspecto importante en el área de la salud humana es reconocido de manera abierta en 1975 con la declaración de la OMS acuñando un concepto de salud sexual<sup>4</sup>.

#### 1.1 ANTECEDENTES

---

<sup>1</sup> Según Masters y Johnson en 1966 el 80% de los problemas de disfunciones sexuales son de origen psicológico, Los problemas de disfunción sexual están ligados en su mayoría con aspectos psicológicos Granger (1983)

<sup>2</sup> La sexualidad es una función vital que influye sobre la conducta de los individuos y sobre las relaciones humanas en general. Afecta a todos los procesos fisiológicos y psicológicos del ser humano, aunque no es imprescindible para su supervivencia. Se trata de un impulso instintivo que atraviesa diferentes etapas a lo largo de la vida de los individuos y que es condicionado en gran medida por el entorno sociocultural en el que viven. Pero ante todo, la relación sexual responde a una necesidad de comunicación física y psicológica que va más allá de la mera unión sexual de los cuerpos.

<sup>3</sup> entre las cuales podemos destacar el autoconcepto, la comunicación, la afectividad, el erotismo y la reproducción.

<sup>4</sup>La definición de salud sexual según la OMS “es la integración de los aspectos somáticos, emocionales intelectuales y sociales del ser humano, en formas que sean enriquecedoras y realcen la personalidad, la comunicación y el amor”.

El surgimiento de la terapia sexual y de otras disciplinas relacionadas con la sexualidad son resultado de un largo proceso histórico. El desarrollo de los inicios de lo que hoy se considera la terapia sexual parte de finales de 1800 y principios de 1900, época en la cual la sexualidad<sup>5</sup> era censurada con severidad, mediante la moral protegida por los médicos, los grupos religiosos e incluso por los modelos educativos que consideraban la sexualidad como un aspecto humano que se tenía que reprimir y controlar, hasta en los aspectos más íntimos de los individuos llegando a prohibir y a tachar de forma negativa el placer que se puede dar en una relación sexual (López, O. 1997).

López y Fuertes (1997) mencionan que el primer intento real que se asemeja a los modelos actuales, son los postulados expuestos por el ginecólogo y antropólogo Havellock Ellis quien en 1906 publica un libro titulado *Psychology of Sex*, dicho texto está basado en sus investigaciones antropológicas llevadas a cabo en diversas poblaciones del mundo exponiendo una perspectiva de la sexualidad muy diferente a la predominante en aquellos tiempos, entre los principales puntos que podemos destacar son los siguientes:

1. La sexualidad se vive de forma diferente dependiendo de la cultura, por lo tanto actitudes como la homosexualidad y la poligamia son naturales.
2. El deseo sexual es igual para hombres y mujeres.
3. Refuta el concepto de que la masturbación ocasionaba trastornos o enfermedades.
4. La respuesta sexual la divide en dos fases:

---

<sup>5</sup> Durante los siglos XVIII y XIX o época victoriana, conductas sexuales como por ejemplo la masturbación, eran consideradas inapropiadas y se le culpaba de desórdenes como la epilepsia. En 1882 aparece el trabajo de Richard Kraft-Ebing "*Psychopathia Sexualis*", donde describe diferentes tipos de comportamiento sexual etiquetándolos como patológicos y surgiendo así el término desviación sexual. En este tiempo, cualquier acto sexual que no tuviera como fin la reproducción se consideraba como "sexualidad anormal". Sus escritos ligaban la sexualidad no reproductiva con el concepto de enfermedad sexual mismo que persiste hasta nuestros días (Caruso, 1993). Asimismo, en esta época las actitudes ante la sexualidad diferían de acuerdo a la clase social. La representatividad de esa época estaba dada por la clase media, la que se sintió obligada a fingir que se comportaba de acuerdo a la moral rígida imperante de entonces. El pensamiento religioso daba gran importancia a la familia, pero no permitían olvidar que el sexo era una desafortunada necesidad y no algo de lo que pudiera disfrutarse. Para las mujeres el sexo era algo que debía soportarse, lo que llevó a la aparición de mitos que mezclaban la culpa y el miedo. Lo curioso de esto es que fueron los propios médicos los responsables de estos mitos. La difusión de estos mitos, se ha especulado, se dio por considerarse los médicos como depositarios de la moral burguesa por lo que deseaban acabar con todo tipo de práctica sexual placentera. En la clase alta, por el contrario, se disfrutaba del amor libre y las grandes ciudades de Europa contaban con ejércitos de prostitutas, sin olvidar que ya desde entonces existía la prostitución infantil. Además, fue en la época victoriana que se aprobaron las primeras leyes que prohibían la pornografía (Masters, W Johnson, V y Kolodny R. 1988). Se puede decir que fue esta época del puritanismo y la de mayor represión sexual.

- a) *La tumescencia*: es la acumulación de energía sexual derivada de la combinación de factores fisiológicos y psicológicos.
- b) *La detumescencia*: consiste en la liberación de energía.

Dichos postulados no fueron tomados en cuenta, e incluso fueron suprimidos por el modelo positivista. Se vivían tiempos en los cuales el conocimiento científico había sido elevado a valor de verdad (Fernández, 2000).

Casi simultáneamente a la anterior publicación, se sucedieron otros acontecimientos que a la postre provocarían un severo cambio en la sociedad victoriana. Por un lado, la Teoría de la Relatividad postulada por Einstein y la Teoría Cuántica de Planck, cimbraron el modelo de las ciencias positivistas, y por otro los valores morales fueron puestos en tela de juicio con el surgimiento del Psicoanálisis de Freud. Mas aun, las formas de ver el individuo y de tratar las enfermedades mentales son confrontadas y cuestionadas (Herrera, 1998).

Sigmund Freud<sup>6</sup>, médico neurólogo vienés, demostró la trascendencia que la sexualidad tiene para los individuos. Desarrolló su teoría de la personalidad, la cual tiene como sustento el desarrollo psicosexual. Introdujo el término de "libido" como la energía de la que emanan todas las actividades de los hombres. Con este concepto escandalizó a la sociedad burguesa de Viena al afirmar que la mayoría de las fobias y miedos tenían relación con las frustraciones sexuales. Puede decirse que con Freud se inició el modernismo sexual, confrontando las rígidas normas victorianas (Perres, 1995).

Freud realizó investigaciones en niños y adultos, estableciendo que desde la más tierna infancia los niños son seres sexuados. Otra de sus contribuciones es la descripción del denominado complejo de Edipo, en el que afirmaba que la mayor parte de las veces los pequeños desde la edad de dos años centran en uno de los padres su objeto amoroso lo cual sino es superado en las diversas etapas del aparato psíquico se van creando los traumas.

---

<sup>6</sup> Antes del surgimiento de la teoría psicoanalítica el modelo tradicional para regular los problemas psíquicos con los cuales se regulaba el comportamiento de personas eran a) tratamientos físicos y b) tratamientos morales. Los primeros consistían en electroterapia, hidroterapia, y tendencias farmacológicas. El segundo consiste en aplicar gradualmente cuatro etapas: aislamiento, el principio ocupacional, principio de la en común y finalmente sustituir la voluntad del paciente por una autoridad extraña. Los médicos eran entre otras cosas los encargados de velar por la moral y las buenas costumbres. Para ahondar en el tema se pueden revisar Enfermas mentirosas y temperamentales. Freud nació en 1856 y falleció en 1939

Así pues, Freud propuso tres principios que se consideran los objetivos que persigue el psicoanálisis, estos son:

1. La aceptación de la vida inconsciente.
2. La aceptación del papel fundamental que cumple la represión en la vida psíquica.
3. La aceptación de la importancia de la sexualidad infantil en el desarrollo de la personalidad

Es importante destacar que la teoría psicoanalítica no está sustentada en los parámetros del método científico, enfatizando aspectos de la construcción subjetiva del individuo, lo cual la ponía en contraposición con los modelos científicos positivistas.

Con los fundamentos psicoanalíticos se comenzaron a construir nuevas concepciones de los problemas psicológicos del individuo, partiendo de principios en donde lo sexual juega un papel importante.

Por su lado, las ciencias positivas, siguiendo sus propios lineamientos, comenzaron a buscar respuestas al comportamiento sexual del ser humano.

Kinsey y colaboradores en 1944 se dieron a la tarea de elaborar un programa para investigar las experiencias sexuales. Elaboró un cuestionario que le permitiera recabar información y el cual aplicó primero a sus alumnos. Detectó que la técnica de entrevista le sería más útil para sus propósitos de investigación y con su equipo entrevistaron a más de 18,000 personas para posteriormente plasmar sus resultados en su obra "Sexual Behavior the Human Male". A partir de estos datos descubre que lo "normal" de la conducta sexual es mucho más amplia de lo que se podía pensar. Los resultados de su trabajo conmocionaron su época. Poco más tarde publicó su informe sobre "Sexual Behavior the Human Female".

Entre los hallazgos de estos informes podemos mencionar los siguientes (Kinsey A, Pomero y W, Martín C.1948):

- 1.- Más de la mitad de los hombres han tenido relaciones extramaritales a los 40 años y poco más de la cuarta parte de las mujeres.

2.- Las prácticas homosexuales con orgasmo desde la adolescencia hasta la vejez estuvieron presentes en el 37% de los hombres y en el 28% de las mujeres.

3.- Cerca del 20% de los hombres casados entre los 30 y 35 años tenían relaciones extramatrimoniales con trabajadoras sexuales y esta cifra aumentaba conforma aumentaba la edad.

4.- Más del 60% de las mujeres habían referido realizar prácticas masturbatorias.

Con Alfredo Kinsey, se inició el estudio sistemático de la sexualidad, que ha permitido ir develando los mitos y tabúes que rodeaban a la sexualidad<sup>7</sup>. La perspectiva social acerca de la sexualidad fue cuestionada y evidenciada con esta investigación, contribuyendo a estimular actitudes menos represivas.

En 1958, Wolpe (Keith, 1988) implemento la desensibilización sistemática como tratamiento de la disfunción eréctil y de otros problemas sexuales. Posteriormente aparecieron diversos estudios, la mayoría de ellos basados en el tratamiento de un reducido numero de pacientes, en los que se habían utilizado métodos de terapia de conducta, con relativo éxito, para

---

<sup>7</sup> Morfa (1998) menciona que los mitos como parte de la educación informal acerca de la sexualidad tienen un papel preponderante. Lazarus (1985), expone que dichas creencias influyen en el desarrollo de la pareja y mas aun de las relaciones sexuales, por lo que, tras diversos estudios, detecto diversos mitos Entre dichas listas podemos destacar los mitos sexuales; entre los que podemos destacar se encuentran:

- a. El hombre siempre esta preparado para una relación sexual
- b. El hombre siempre debe de tener la iniciativa
- c. Cualquier hombre debe saber como satisfacer sexualmente a una mujer
- d. La mujer que lleva la iniciativa es una mala mujer
- e. Toda relación sexual debe acabar en penetración
- f. La sexualidad es algo natural, por lo que debe hablarse de ello
- g. La masturbación es sucia y perjudicial
- h. El sexo debe de ser natural y espontáneo; pensar o hablar de el lo estropea
- i. El sexo solo es bueno si los dos llegan al orgasmo
- j. Cuando un hombre pierde una erección es porque no encuentra atractiva a su compañera
- k. Si dos personas se aman deben saber como disfrutar del sexo juntas

Estos mitos, son los mas citados por diversos autores, y son considerados como los de mayor frecuencia, en los problemas de relación sexual. Las consecuencias de esta información tradicional, se encuentra también influenciada por factores como la globalización el cual busca la estandarización de modos de vida, así como valores e ideales de los pueblos; la influencia de los medios de comunicación.

solucionar diversos problemas sexuales que incluían la “frigidez” (Aguilar, 1990; Bueno, 1985), el vaginismo (Haslam, 1965) y la impotencia (Friedman, 1966).

En el Reino Unido es introducido el enfoque psicoterapéutico breve para el manejo de los problemas sexuales de la mujer, basado en las enseñanzas de Michael Balint (Balint, 1957; Friedman, 1962), tiene un interés especial ya que incorporar tanto estrategias de psicoterapia breve como técnicas de orientación conductual; esta asociación constituye la característica más distintiva de la moderna terapia sexual. Por ejemplo, en el tratamiento del vaginismo, el examen vaginal realizado por una doctora se utilizó como una aproximación terapéutica para facilitar que la paciente hablara de sus ansiedades y miedos respecto de la penetración vaginal.

Esto permitió explorarlos más profundamente con el fin de ayudar a que la paciente los comprendiera y superara. Durante mucho tiempo los médicos y terapeutas sexuales a pesar de ser apegados a modelos muy esquematizados hacían sus esfuerzos de manera aislada.

En las décadas de los 60 y 70, Shere Hite. Entrevistó a hombres y mujeres acerca de sus experiencias sexuales pero desde una óptica más de sentimientos, de la masturbación, juegos sexuales y otros aspectos de la sexualidad, que culminaron con los informes Hite sobre Sexualidad Masculina y Femenina. En referencia a la sexualidad femenina, ella comentó que el problema era que ésta se veía en función de la respuesta a la sexualidad masculina y coito; y no como algo natural y propio.

El desarrollo más importante de la terapia sexual que supone una línea divisoria entre las terapias anteriores y el enfoque actual de los problemas sexuales, fue la publicación en 1966 de la obra Masters y Johnson, *Human Sexual Inadequacy*. En él se escribe una aproximación muy diferente, basada en parte en sus extensos estudios sobre la respuesta sexual en el varón y en la mujer (Masters y Johnson, 1966).

Dentro de los estudios realizados propusieron para fines de estudio dividir lo que consideraron la respuesta sexual humana en cuatro fases (ver tabla 1.1) y a partir de éstas establecieron correlaciones entre las etapas de la respuesta sexual y el tipo de disfunción que se estaba presentando, con base a esto derivaban los factores por los cuales se presentaba el problema de funcionamiento.

TABLA 1.1 Respuesta Sexual Humana		
	MUJERES	HOMBRES
E X C I T A C I O N	<p>Tumefacción del glande y del cuerpo del clítoris. Posible aumento de longitud del cuerpo del clítoris</p> <p>Aparición de lubricación vaginal. Expansión y distensión de la vagina</p> <p>Elevación parcial del útero</p> <p>Adelgazamiento aplanamiento y elevación de los labios mayores, alejándose del orificio vaginal, en mujeres nulípara.</p> <p>Distensión de los labios mayores en mujeres multíparas.</p> <p>Aumento del diámetro de los labios menores en forma considerable.</p> <p>Aumento del tamaño de los senos, erección el pezón y tumefacción de la aureola.</p> <p>Aumento de la tensión muscular.</p> <p>Aumento del ritmo cardíaco y de la presión sanguínea</p>	<p>Erección del pené</p> <p>Tensión y engrosamiento de la piel del escroto</p> <p>Aplanamiento y elevación de las bolsas escrotales</p> <p>Elevación parcial de los testículos hacia el perineo por el acortamiento del cordón espermático</p> <p>Posible erección de los pezones</p> <p>Aumento de la tensión muscular</p> <p>Aumento del ritmo cardíaco y de la presión sanguínea</p>
M E S E T A	<p>Elevación del cuerpo del clítoris y retracción hacia el pubis</p> <p>Desarrollo de la plataforma orgásmica</p> <p>Nuevo aumento de diámetro en los labios menores. Del rosado al rojo brillante en mujeres nulípara y rojo brillante en mujeres multíparas</p> <p>Mayor aumento de los senos y de la tumefacción aureolar</p> <p>Nuevo aumento de la tensión muscular</p> <p>Aparición de hiperventilación</p> <p>Aumento de la taquicardia y de la presión sanguínea</p>	<p>Aumento de la circunferencia penéal en la región de la corona del glande</p> <p>Ligero cambio de color en la misma.</p> <p>Cincuenta por ciento de aumento del tamaño de los testículos</p> <p>Mayor elevación de los testículos.</p> <p>Posible erección de los pezones</p> <p>Nuevo aumento de tensión muscular.</p> <p>Aparición de hiperventilación.</p> <p>Aumento de taquicardia</p>

		Aumento de la presión sanguínea
O R G A S M O	<p>Contracciones rítmicas de la plataforma orgásmica que se repiten de 5 a 12 veces.</p> <p>Al principio se produce cada 0.8 segundos para ir aumentando en intervalo posteriormente y disminuyendo la intensidad.</p> <p>Contracciones en el fondo del útero que progresan hacia el medio y terminan en la parte inferior.</p> <p>Perdida del control muscular voluntario acompañada de contracciones involuntarias y espasmos en distintos grupos musculares.</p> <p>El ritmo respiratorio alcanza 40 respiraciones por minuto.</p> <p>Se registran de 110 a 180 latidos por minuto.</p> <p>Mayor elevación de la presión sanguínea</p>	<p>Contracciones rítmicas del epidídimo conductos deferentes, vesículas seminales y próstata.</p> <p>Contracciones expulsivas en toda la uretra penal que comienza a intervalos de 0.8 segundos para disminuir en fuerza y frecuencia tras las 3 o 4 primeras.</p> <p>Perdida de control muscular voluntario acompañada de contracciones involuntarias y espasmos en distintos grupos musculares.</p> <p>El ritmo respiratorio alcanza 40 respiraciones por minuto</p> <p>Se registran de 110 a 180 latidos por minuto</p> <p>Mayor elevación de la presión sanguínea.</p>
R E S O L U C I Ó	<p>Retorno del clítoris a su posición normal</p> <p>Detumescencia y pérdida de la vaso dilatación</p> <p>Perdida rápida de la tumescencia de la plataforma orgásmica</p> <p>Abertura del orificio del cuello del útero y descenso al depósito seminal del cuello</p> <p>Desaparición rápida de la tumescencia areolar e involución de la erección del pezón</p> <p>Disminución más lenta del volumen de los senos</p> <p>Retorno de la vaso dilatación de labios mayores y menores</p> <p>Desaparición de la miotonía aunque más lenta que la de la vaso dilatación</p> <p>Vuelta al estado normal de las constantes vitales</p>	<p>Perdida de la erección en dos etapas</p> <p>Perdida rápida de la vaso dilatación</p> <p>Involución lenta al estado de reposo</p> <p>Desaparición rápida de la tensión en la piel escrotal</p> <p>Perdida del tamaño de los testículos y descenso del escroto</p> <p>Involución de la erección de los pezones</p> <p>Desaparición de la miotonía aunque mas lenta que la de la vaso dilatación</p> <p>Vuelta al estado normal de las constantes vitales.</p>

N		
---	--	--

Del modelo de Masters y Johnson se comenzaron a derivar las clasificaciones de las disfunciones sexuales. Dicha categorización de disfunciones se fue realizando a partir de la etapa en la cual se va presentando correlacionándolo con la disfunción. Con base en este modelo se han derivado los avances en terapia sexual, los cuales se han ido ampliando o modificando, ya sea, agregando o quitando fases de dicho modelo, como el planteado por Kaplan (1974) en el cual suprime la fase de meseta, argumentando que tiene una escasa importancia en el ámbito clínico y agregando que se debe de dar mucha importancia a la afectividad antes de iniciar el coito.

Además en 1977 Hawton, detecta que muchas mujeres tenían problemas en relación con su nivel de interés o deseo sexual. Por lo que en 1977 establece la etapa de deseo sexual, proponiendo que se debía de apoyar en la psicoterapia para abordar problemáticas anteriores a la relación sexual.

Álvarez-Gayou (1990) agrego la fase de estimulación sexual efectivo y la fase de periodo refractario o de no-respuesta. Con base en estas fases considera que pueden detectarse las disfunciones tanto de hombres como de mujeres, tomando como indicador el incremento o decremento de la actividad.

Schnarch en 1991 propuso un modelo que él denomino como el *modelo tridimensional del deseo y de respuesta sexual*, estableciendo que el deseo sexual no puede reducirse a una fase previa a la excitación y el orgasmo; sino que el deseo puede estar presente a lo largo de todo el ciclo de la respuesta sexual. Su propuesta gira en torno a tomar en cuenta la intensidad del deseo antes de comenzar una estimulación física, así como la intensidad durante la actividad sexual. Para esto utiliza una grafica en donde el eje vertical Z representa la intensidad y estimulación física, el eje Y representa el nivel de excitación fisiológica y el tiempo se representa en el eje X. Según el autor considera que así contribuye a considerar la intensidad del deseo (López y Fuertes 1997).

Otro efecto que tuvieron estas investigaciones fue la de establecer una clasificación de problemáticas las cuales a la postre fueron denominadas disfunciones sexuales<sup>8</sup>, con base en estos se comienzan a clasificar las disfunciones dependiendo del momento en el cual se presente el problema y a partir de estos se elaboran los modelos de intervención.

## 1.2 Disfunciones Sexuales y Tratamientos

Los problemas de disfunción sexual están ligados en su mayoría con aspectos psicológicos, éstos se organizan dependiendo del modelo teórico desde el cual se este trabajando. Los modelos en los cuales se puede dividir son: psicoanalíticos, conductuales, farmacológicos y eclécticos. Del psicoanálisis se deriva el tratamiento psicoanalítico<sup>9</sup> o la terapia psicoanalítica<sup>10</sup>.

### 1.2.1 Modelo psicoanalítico.

El psicoanálisis interviene o intenta intervenir directamente con el inconsciente en el cual se encuentran ocultas las diferentes problemáticas que aquejan al paciente. Los comportamientos manifiestos o consientes son considerados como síntomas, y en ese sentido la disfunción sexual puede ser considerada como un síntoma, teóricamente el psicoanálisis toma como base el desarrollo psicosexual del individuo.

Del psicoanálisis de Freud se derivaron varias escuelas entre las que se destacan el psicoanálisis clásico<sup>11</sup>, la escuela neofreudiana<sup>12</sup>, escuela psicoanalítica del yo<sup>13</sup>, psicoterapia psicoanalítica<sup>14</sup>, y psicoterapia psicodinamica breve<sup>15</sup>.

---

<sup>8</sup> Kaplan expone en 1974 que los trastornos sexuales se pueden dividir en variaciones y disfunciones. La variaciones sexuales son consideradas también desviaciones y perversiones y se destaca que tienen un funcionamiento sexual eficaz y placentero. El planteamiento es que estos comportamientos tienen su objeto de deseo desviado de la norma. Es decir que la persona desviada se excita ante estímulos que no son excitantes para la mayoría de la población.

<sup>9</sup> terapia de divan . en estas sesiones el analista mantiene la regla de abstinencia al grado de desaparecer del rango de vision del analizado.

<sup>10</sup> terapia cara a cara

<sup>11</sup> enfatiza la importancia del submodelo energético de la sexualidad infantil: el complejo de edipo. También acentúa la importancia del determinismo biológico y la naturaleza psíquica , en general y considera los conflictos edipicos como origen de la patología

<sup>12</sup> enfatiza los factores culturales y psicosociales, de forma interpersonal son el origen de los conflictos, centra su atención en las nociones de estructura del carácter capacidad de adaptación salud y dominio y en la relación experiencia conciente/ experiencia inconsciente. Sus representantes destacados son Adler, Jung, Fenichel, Ferenczi, Reich, Rank, Sullivan y Fromm.

Los aspectos genéricos que consideran los tratamientos psicodinámicos según Roji (1990) son: contrato terapéutico, regresión, trabajo elaborativo y resistencias. Algunas variantes son el objetivo a alcanzar en la terapia y la función y actitud del terapeuta que será activo, pasivo, comprensivo o directivo según sea la escuela a la cual pertenezca.

Las técnicas de intervención o promotoras del cambio se basan en la experiencia emocional y la comprensión, las diferentes escuelas psicoanalíticas coinciden en utilizar las siguientes. La sugestión, la catarsis la manipulación la clarificación y la interpretación.

El criterio para dar por concluido un tratamiento consiste en que el paciente incremente su capacidad para manejar sus problemas, frente a la realidad interna y frente a la realidad externa; otro indicador es la desaparición de los síntomas. También son indicios de mejoría el que el paciente tenga mayor capacidad para gozar de la vida con un sentido de mayor libertad, personal y desapareciendo actitudes compulsivas y/o tendencias depresivas.

Lehrman (1997), considera que el psicoanálisis puede establecer como se determina psicológicamente el desarrollo y la función sexuales; y cual es su efecto sobre el desarrollo y la función psíquicos. Por ejemplo el paciente puede recurrir a pensamientos ideas actitudes o actos para negar o subestimar su capacidad sexual.

Concluyendo, este tipo de tratamiento la disfunción sexual es tomada solo como un síntoma de las problemáticas inconscientes. El psicoanálisis se enfoca a la cura integralmente psíquica del sujeto.

### 1.2.2 Modelos Conductuales.

---

<sup>13</sup> Resalta la importancia de las experiencias psicosociales e interpersonales como determinantes de la organización psíquica. igualmente concede gran importancia a la estructura, funciones y desarrollo del yo como entidad reguladora de los instintos. así la patología es un defecto estructural por lo que tratan las experiencias de manera tanto consciente como inconsciente. Entre sus representantes se encuentran Melania Klein, Fairbain, Ana Freud, Hartman, Rappaport y Guntrip.

<sup>14</sup> Surge como la combinación de las escuelas neo psicoanalíticas y la analítica del yo. Concede gran importancia a los recursos de la estructura yoica tanto en el plano interpersonal como en el manejo de las demandas inconscientes.. entre sus mas fieles representantes se encuentra Bordin, Greenson, Wallerstein y De Wald.

<sup>15</sup> Sus principios son similares a la psicoterapia psicoanalítica, el objetivo es la solución rápida de un problema psicológico. Su duración varia de una hasta diez o doce sesiones. Sus representantes son Maan y Davanloo. Y los orígenes de esta corriente se encuentran en las obras de Ferenci, Rank Alexander y Frecnh

Este modelo se caracteriza por seguir el modelo positivista de investigación, en el cual las conductas son observables, medibles y cuantificables. Así, con base al modelo conductual en el cual se apoyen los terapeutas, será la clasificación que se le atribuya a la disfunción, considerando también otros aspectos generales se elabora el diagnóstico, el pronóstico y el tratamiento. Así que, a continuación presento algunas clasificaciones de las disfunciones sexuales.

Según Granger (1983), se pueden distinguir tres clases de disfunciones sexuales dependiendo el factor causal que las desencadene, estas son:

1. *Disfunciones orgánicas*. Se producen como consecuencia, de una falla anatómica en el sistema reproductor o a nivel del sistema nervioso central.
2. *Disfunciones funcionales*. Esta se da como resultado de otro trastorno fisiológico que pueda intervenir en el funcionamiento como ingesta de alcohol o drogas
3. *Disfunciones psicógenas*. Estas se derivan de los problemas psicológicos

Carlos (1996) las clasifica en función de:

1. *Temporalidad*. puede ser primaria, esto es si la disfunción siempre ha estado presente o secundaria, es decir, si después de un buen funcionamiento apareció de manera posterior.
2. *Situacional*. Se clasifica en general, es decir si se presenta en todas las situaciones o situacional si se presenta ante una situación en específico.
3. *Grado de severidad*. Mide si se a su máximo nivel o solo de manera moderada
4. *Etiología*. esta se divide en orgánicas o funcionales.

Hurtado (1997) comenta que los modelos mas adecuados para clasificar las disfunciones son los que asocian las disfunciones a la fase de respuesta sexual en la cual esta aparece. En este sentido tanto el como otros autores como Carboles y Carlos reconocen que el DSM-IV tiene una alta correlación para poder considerarlo para el diagnóstico.

Según el DSM-IV<sup>16</sup> las disfunciones se pueden clasificar en:

1. Trastornos del deseo sexual. Deseo sexual hipo activo y trastorno por aversión al sexo.
2. Trastornos por excitación sexual. Trastorno por excitación sexual en la mujer y trastorno de erección en el hombre.
3. Trastornos orgásmicos. Trastorno orgásmico masculino, Eyaculación precoz y trastorno orgásmico femenino.
4. Otros trastornos no especificados

En resumen autores como Hawton (1988) Hurtado (1997) realizan la clasificación de la siguiente manera:

#### 1.2.2.1. Trastornos de la mujer

Trastorno del deseo: deseo sexual hipóactivo, trastornos por aversión al sexo, etcétera. La anafrodisia o deseo sexual inhibido es la ausencia de deseo sexual que provoca una disminución de la frecuencia de las relaciones. Las causas suelen ser de origen psicológico como negación al placer, miedo al rechazo, dificultades para manifestar los deseos sexuales, problemas de pareja, etc.

*Trastornos del orgasmo:* la anorgasmia femenina. Es un bloqueo del orgasmo aunque no de la excitación. Al igual que en el hombre, tiene su origen en factores psicológicos, sólo en un 5% de los casos se debe a causas orgánicas. Las razones psicológicas más comunes para la inhibición del orgasmo son: el antecedente de una experiencia sexual traumática, problemas de educación sexual, problemas de concentración, angustia, etc.

*Trastornos sexuales por dolor:* dispareunia femenina, vaginismo. La dispareunia es un coito doloroso que puede darse en el mismo acto o después. Puede manifestarse como una irritación vaginal o como dolor profundo. Las razones principales pueden ser: infecciones, enfermedades genito urinarias, rechazo a los materiales de los anticonceptivos de barrera como

---

<sup>16</sup> Manual Diagnóstico y estadístico conocido por sus siglas en inglés Diagnostic and Statistical Manual, avalado por la Asociación Siquiátrica Americana. El DSM-I surgió en 1952 el segundo en 1968 y el tercero en 1979. Es una herramienta diagnóstica teórica basada multiaxial que intenta recabar y evaluar los diferentes aspectos que integran al individuo. (Vazquez, 1990)

diafragma, DIU, preservativo, espermicidas, etc. También se puede producir por cuestiones psicológicas, como falta de excitación, tensión, por componentes psicósomáticos, etc.

#### 1.2.2.2 Trastornos en el hombre

*Trastorno del deseo:* La anafrodisia o deseo sexual inhibido es la ausencia de deseo sexual que provoca una disminución de la frecuencia de las relaciones.

*Trastornos de la excitación:* trastornos de erección. Disfunción eréctil. Es la incapacidad del hombre para mantener una erección constante que permita un coito satisfactorio. Las causas suelen ser psicológicas o físicas debidas por ejemplo a disfunciones vasculares, infecciones, enfermedad, lesión, efectos colaterales de los medicamentos, etc. Se estima que sólo un 15% de las impotencias son de origen orgánico siendo el resto de origen psicológico.

*Trastornos del orgasmo:* eyaculación precoz, anorgasmia masculina o Eyaculación retrograda.

c) Eyaculación precoz. Es cuando el hombre es incapaz de controlar el reflejo eyaculador y por lo tanto la eyaculación sobreviene de una manera brusca e involuntaria. En la mayoría de los casos, las causas de la eyaculación precoz son psicológicas como el miedo al fracaso, ansiedad, inseguridad, stress, etc.

b) La anorgasmia es la disfunción que impide tener una respuesta eyaculadora normal. A veces se produce un ligero goteo de semen sin existir sensación placentera. Tiene su origen en factores psicológicos, sólo en un 5% de los casos se debe a causas orgánicas. Las razones psicológicas más comunes para la inhibición del orgasmo son: el antecedente de un suceso traumático, temor al rechazo, problemas de educación sexual, etc.

*Trastornos sexuales por dolor:* dispareunia masculina. La dispareunia es un coito doloroso que puede darse en el mismo acto o después. Las razones principales pueden ser: por una extrema sensibilidad del glande, por alguna lesión, falta de higiene, fimosis, estrechez uretral, etc., o también, en algunas ocasiones, por componentes psicósomáticos.

### 1.2.2.3 Evaluación

Uno de los aspectos más importantes en este modelo es el seleccionar de manera adecuada la información que es importante para una correcta evaluación. Hurtado menciona que en la evaluación conductual se deben considerar cuatro aspectos:

1. Área orgánica. En este se busca identificar malformaciones enfermedades que se relacionen, anomalías físicas, y fisiológicas o efectos transitorios y permanentes debido al consumo de determinadas sustancias.
2. Área psicológica, en esta se debe identificar la posible existencia de otros trastornos psicológicos tales como depresión, fobias, alucinaciones hipocondría o cualquier trastorno que pueda influir. el sexual y el de pareja.
3. Área de sexualidad. En esta se debe considerar la educación sexual, de los pacientes, como podrían ser mitos arraigados, conocimiento acerca de su funcionamiento sexual y el de su pareja. Así mismo recolectar información acerca de su comportamiento sexual y el desarrollo del mismo a lo largo de su vida. Y principalmente tener identificar los factores predisponentes, precipitantes y de mantenimiento de la disfunción. En este sentido Hawton<sup>17</sup> (ibidem) elaboró una lista con este tipo de factores (ver tabla 1.2).
4. Área de pareja. En esta se deben analizar aspectos como la comunicación, las formas de expresión del afecto, las relaciones interpersonales en general, la estabilidad de la pareja, los conflictos de la pareja. Cuando no existe pareja estable se evalúa los repertorios de interacción social dirigidos a posibles parejas

Todos estos factores buscan identificar si existen causas externas que influyan en la disfunción sexual, delimitando si es netamente psicológico o influyen otros factores. Determinar si es viable o no el tratamiento netamente conductual o si se requiere la intervención de algún otro profesional de la salud.

---

<sup>17</sup> Hawton desarrolla la influencia de cada uno de estos aspectos en la respuesta sexual del individuo en su libro titulado *Terapia Sexual* (1988), capítulo 5

Tabla 1. 2		
Causas psicológicas de las disfunciones sexuales		
Factores Predisponentes	Factores Precipitantes	Factores de Mantenimiento
Educación restringida Malas relaciones familiares Información sexual inadecuada Primeras experiencias sexuales traumáticas Inseguridad en el papel sexual Mitos sexuales	Nacimiento de un hijo Alteración general en la relación Infidelidad Expectativas no razonables Disfunción en el compañero Fracaso fortuito previo Reacción a los factores orgánicos Edad Depresión y ansiedad Experiencia sexual traumática	Ansiedad por el rendimiento Anticipación al fracaso Culpabilidad Pérdida de la atracción en la pareja Pobre comunicación en la pareja Diferencias entre la pareja Miedo a la intimidad Alteración en la propia imagen Información sexual inadecuada. Mitos sexuales Juego erótico restringido Trastorno psiquiátrico

Las técnicas y procedimientos que se utilizan comúnmente para recabar la información necesaria para la evaluación son:

1. La entrevista. Se caracteriza generalmente por ser semiestructurada, generalmente esta dividida en tres partes: una con el paciente, otra con la pareja y una última con la pareja. Las áreas de contenido que según Lopiccolo deben haberse abordado se pueden ver en la tabla 3 (López y Fuertes, 1997). De esta entrevista el terapeuta debe cubrir cinco objetivos: 1. establecer una comunicación adecuada; 2. generar hipótesis sobre el desarrollo y

mantenimiento del problema; 3. detectar posibles problemas al margen de la disfunción. 4. formular hipótesis y 5. establecer un plan terapéutico de tratamiento.

2. Autoinformes. Son utilizados para recabar información complementaria, para la entrevista Autoregistros. recoge información de conductas privadas para elaborar el análisis de determinadas conductas
3. Observación. Esta actividad muy común en el ámbito conductual es muy limitada por motivos éticos.
4. Registros fisiológicos. Esta técnica se basa en la utilización de electroencefalogramas, evaluación de tasas cardiacas, respuesta galvanica, temperatura corporal. Estas y otras técnicas son poco utilizadas ya que se requiere de instrumentos técnicos y en consecuencia los costos del tratamiento se elevan mucho.

Tabla 1.3

Áreas de contenido de la entrevista psicosexual de LoPiccolo y Herman

INFORMACIÓN SOBRE EL PASADO

Antecedentes y Primera Infancia

Antecedentes familiares: detalles sobre el nacimiento, edad de los padres, ocupación de estos, hermanos, calidad de las relaciones.

Influencia religiosa: creencias de los padres, implicación, participación en grupos de esta índole

Actitudes hacia el sexo en casa: educación sexual recibida, muestras de afecto entre los padres, comunicación, actitudes ante la desnudez

Manifestaciones sexuales en la infancia: primeras sensaciones sexuales, primeras experiencias y primeros juegos.

Pubertad y Adolescencia.

Educación sexual: Fuentes de información, mensajes parentales, menstruación, eyaculaciones.

Citas: edad de las primeras citas, frecuencia, amistades del mismo y distinto sexo.

Conductas petting: tipo de conductas, edad, sentimientos.

Experiencia coital: primera experiencia, frecuencia, medidas de protección.

Otras experiencias: Fantasías, masturbación, uso de pornografía, experiencias no deseadas.

Conductas y sentimientos premaritales: relaciones amorosas y sexuales, compromisos y calidad de relaciones.
<b>INFORMACIÓN ACTUAL</b>
Actitudes y creencias actuales
Actitudes generales hacia la sexualidad, sentimientos hacia diferentes aspectos de la sexualidad
Conducta actual
Conductas sexuales no coitales
Orientación sexual
Relaciones con otras personas
Comunicación
Calidad de relación
Estilo de vida
Naturaleza de la dificultad sexual
Detalles mas concretos sobre la dificultad actual

Una vez concluida la recogida de información se elabora el análisis funcional del cual se derivaran las formas de elaborar el tratamiento, se lleva acabo el análisis funcional correspondiente (ver tabla 1. 4). Del cual se establece el tratamiento a seguir.

Tabla 1.4		
Descripción del Análisis Funcional		
Estimulo		Estímulos, situaciones o acontecimientos sexuales antecedentes y desencadenantes de la conducta sexual.
sujeto	BIO	Características o determinantes orgánicos y fisiológicos
	PSICO	Historia previa de aprendizaje.
	SOCIAL	Habilidades y roles sociales e interpersonales
Respuesta		Actividades o respuestas sexuales exhibidas por el sujeto a nivel cognitivo, motor y emocional.
Consecuencia		Consecuencias que siguen o acompañan a la actividad sexual realizada

Al llevar a cabo, el análisis interrelacionado de las variables estímulo, sujeto considerando las esferas biológica, psicológica y social, respuesta y consecuencias, el terapeuta identifica en que momento se presenta en la disfunción los factores que lo provocan, los factores que la permiten y los factores que la mantienen. Una vez realizada dicha identificación se establece el tratamiento de intervención. Las técnicas de intervención son: instrucción educativa.

Los esquemas terapéuticos que más se destacan como modelos a seguir son el de Masters y Johnson en 1970, Kaplan 1974 y LoPiccolo en 1980 (Hurtado, 1997) los cuales coinciden en incluir los siguientes aspectos:

- a. El terapeuta debe tener una actitud abierta
- b. La responsabilidad del desarrollo y mantenimiento de una disfunción recae en el paciente
- c. Revisión médica
- d. Incrementar la comunicación afectiva y efectiva
- e. Identificar las necesidades y sentimientos en uno mismo como paciente
- f. Dar información y educación sexual adecuada al paciente
- g. Brindar un entrenamiento en conductas sexuales, habilidades sociales enfocadas a las personas del sexo opuesto

Además de los puntos anteriores el modelo de Masters delimita como tiempo límite dos semanas, aloja a la pareja en un hotel para el tratamiento, lo imparten dos terapeutas de los cuales uno debe ser médico y solo se da el tratamiento a parejas. El modelo de Kaplan trata tanto parejas como pacientes individuales, solo interviene un terapeuta y sobretodo el enfoque es ecléctico. Por lo que se apoyan en las diferentes corrientes psicológicas y psicoanalíticas, retomando incluso los modelos de otros terapeutas. Lo Piccolo por su parte se centra en aplicar técnicas de cognitivo conductuales para eliminar la ansiedad, incrementar la comunicación efectiva, intensificar la relación, enseña técnicas sexuales y practica también el eclecticismo terapéutico.

Considerando los puntos anteriores, Caballo (1999) expone que el objetivo de la terapia sexual, es el de crear o reestablecer el bienestar y satisfacción de ambos miembros de la pareja, considerando que esta se deriva de un amplio conjunto de conductas, dentro de las cuales es importante considerar la forma en como se percibe y valora, su desempeño sexual y a su persona.

#### 1.2.2.4 Estructura general de la terapia sexual.

Al revisar los tratamientos de Masters y Johnson, Hawton, Kaplan y Alvarez-Gayou se puede decir que la terapia puede estructurarse en cuatro momentos o fases:

- a) Evaluación y diagnóstico de la disfunción. Consiste en recabar la información necesaria mediante las estrategias anteriormente citadas, para así poder delimitar el problema, las causas que lo originan, las causas que lo mantienen y establecer los objetivos de intervención.
- b) Información y educación. Consiste en facilitar la adquisición de información adecuada sobre la sexualidad. Discutir ideas erróneas, modificar creencias y actitudes<sup>18</sup>.
- c) Tratamiento específico. En esta se aplican técnicas y procedimientos específicamente orientados a los objetivos estrictamente sexuales. Dentro de estos se pueden citar tres técnicas que se consideran importantes: la disminución de la ansiedad, la focalización sensorial, entrenamiento en comunicación.
- d) Valoración y seguimiento. Se evalúan los resultados.

Del mismo modo existen también algunas técnicas que se pueden considerar como generales y específicas:

*Técnicas generales:* son técnicas que se aplican en todos los tratamientos de terapia sexual estos son: instrucción educativa, comunicación, focalización sensorial no genital, focalización sensorial genital, y desensibilización sistemática<sup>19</sup>.

*Técnicas específicas:* Estas son técnicas que se utilizan en disfunciones específicas; dentro de estas podemos encontrar la técnica de los dilatadores vaginales<sup>20</sup> y entrenamiento del músculo

---

<sup>18</sup> algunos terapeutas sugieren tomar en cuenta información como la que se expone en el anexo uno

<sup>19</sup> para ver detalles mas específicos con respecto a sugerencias de como mejorar las relaciones sexuales según lo que actualmente se considera que se puede hacer se puede revisar el anexo 1

<sup>20</sup> consiste en introducir al interior de manera progresiva una serie de aros en la vagina, con el fin de ir adaptando la vagina a el tamaño del pené.

pubococcigeo para tratar el vaginismo, apuntalamiento<sup>21</sup> para la anorgasmia; el apretón<sup>22</sup> y el de parada y arranque<sup>23</sup> para la Eyaculación precoz

### 1.2.3 Tratamientos farmacológicos

En este sentido la mayoría de las sustancias están encaminadas a tratar la disfunción eréctil. Los tratamientos existentes se clasifican por su severidad en la intervención del organismo de la siguiente manera: tratamientos de primera, segunda y tercera línea.

---

<sup>21</sup> El apuntalamiento o maniobra del puente consiste en la estimulación del clítoris manualmente durante el coito, acompañándose de intensos movimientos de empuje lo cual favorece el orgasmo.

<sup>22</sup> El apretón consiste en que cuando el hombre esta próximo al orgasmo la mujer o el mismo hombre apriete el pene con fuerza hasta que disminuya la erección

<sup>23</sup> consiste en que la mujer estimule el pene y el hombre se concentre en sus sensaciones, cuando identifique que se acerca la Eyaculación el hombre dará la indicación de que detener la estimulación, y una vez pasada la urgencia eyaculatoria dará la indicación de continuar

Tratamientos de primera línea Estos se utilizan como primera opción son los de primera línea, debido a su eficacia y comodidad de administración para el paciente. Estos medicamentos pueden ser recetados por todos los médicos. Son medicamentos orales, es decir, pastillas. Para obtener la erección tras la toma del medicamento, es necesario que exista un estímulo sexual previo. Citrato de Sildenafil<sup>24</sup>, Clorhidrato de Apomorfina<sup>25</sup>, Dispositivos de vacío y anillos constrictores<sup>26</sup>.

Tratamientos de segunda línea Los tratamientos de segunda línea se utilizan por lo general cuando fracasan o no pueden utilizarse los de primera línea Estos medicamentos son recetados exclusivamente por especialistas en urología o andrología. El tratamiento consiste en la inyección de fármacos en los cuerpos cavernosos del pené. Alprostadil<sup>27</sup>. En ocasiones, se administra combinado con Papaverina y Fentolamina.

Tratamientos de tercera línea Los de tercera línea representan la última opción, al ser los más agresivos para el paciente. Todos estos tratamientos en general han de ser acompañados por un consejo sexual. La prótesis de pené es la última opción terapéutica, ya que es la técnica más invasiva, y además es irreversible porque se destruye el tejido eréctil del pené. Las técnicas son cada vez más avanzadas y cómodas para el paciente. En las mujeres además de la solución

---

<sup>24</sup> Es un fármaco, que por su seguridad, eficacia y sencillez de uso se utiliza como medicamento de primera elección para el tratamiento de la disfunción eréctil. Produce una erección de forma natural, restableciendo la respuesta normal del organismo a la estimulación sexual. Actúa a nivel del pené donde da lugar a un aumento del flujo de sangre, lo que facilita que se alcance y mantenga una erección rígida.

Ha demostrado ser eficaz en el tratamiento de la disfunción eréctil originada por causas muy diversas, tanto de origen psicológico (estrés, ansiedad, depresión), como orgánico (por ejemplo en diabetes, hipertensión, enfermedades del corazón, cirugía de extirpación de la próstata en el tratamiento del cáncer de próstata, lesión en la médula espinal- sobre todo en accidentes laborales o de tráfico-, enfermedades neurológicas como la esclerosis múltiple, radioterapia, diálisis y personas que reciben trasplantes)

<sup>25</sup> Este fármaco se administra de forma sublingual. Actúa a nivel del sistema nervioso central, de forma que amplifica la señal que se inicia en el cerebro tras el estímulo sexual y que llega hasta él pené. Dado que su comercialización es muy reciente (Junio 2001), no existen datos de eficacia en los siguientes grupos de población: varones que tienen la médula espinal dañada, los que padecen esclerosis múltiple, los que han sufrido una cirugía de próstata o de la zona pélvica, así como en diabéticos.

<sup>26</sup> Los aparatos de succión o vacío consisten en un tubo de plástico en el que se introduce el pené. Tras activar un mecanismo que produce un vacío, se produce un efecto de succión del pené que hace que éste se llene de sangre. Una vez conseguido esto, se coloca un anillo de goma en la base del pené, lo que impedirá que la sangre se escape, manteniéndose así en estado de pseudo-erección. Aunque pueden restar espontaneidad a la relación, son utilizados de forma satisfactoria por algunos hombres. Se pueden encontrar en ortopedías y establecimientos médicos especializados.

<sup>27</sup> Actúa relajando el músculo liso del pené, de modo que la sangre pueda llegar de forma adecuada a los cuerpos cavernosos. No es necesario que exista un estímulo sexual para que se produzca la erección, por lo que en ocasiones puede resultar un método poco espontáneo.

medicamentosa al problema de la disfunción sexual femenina existen algunos procedimientos quirúrgicos que pueden aumentar el placer sexual femenino, por ejemplo la liposucción en vulvas muy grandes, la modificación estética de los labios o labioplastia para hacerlos más atractivos, el reposicionamiento del clítoris y el aumento de la tensión en los músculos vaginales.

### 1.3 Algunas consideraciones importantes: la comunicación

La comunicación. Es común saber de parejas que durante años han soportado caricias que no solo eran poco estimulantes, sino incluso desagradables, y pasaron todo ese tiempo sin decir lo que sentían, es muy importante el decir sin temor lo que nos gusta y nos desagrada, sin lastimar al compañero (Sousa, 1996). Otro de los problemas de la comunicación estriba en asumir o adivinar lo que el otro piensa o siente. Lo más grave de esto es que con frecuencia vemos a personas que se disgustan enormemente, no por lo que el otro ha dicho o hecho, sino por lo que esa persona “pensó” que el otro había pensado o sentido (Álvarez y Gayou, 1996). Estos problemas de comunicación no solo se dan en el ámbito verbal, existen otros medios de comunicación que en ocasiones significan mucho más que el verbal, como: la expresión corporal a través de posiciones y actitudes la expresión facial por medio de gestos, muecas, miradas o incluso la falta de estas últimas (Hernández, 1994; Ramos, 1990).

El escuchar no significa simplemente el oír palabras y esperar a que otro haya terminado para que uno pueda proseguir con su “monólogo” (Gallardo, 1994). El hablar y hacerse entender requiere esfuerzo y práctica (Bobe, 1994). El proceso puede ser desalentador al principio. Cuando la comunicación está bloqueada, surgen malos entendidos. Con frecuencia vemos que algunas personas comunican un mensaje bastante diferente.

La comunicación significa no solo el simple enunciado de palabras sino también es escuchar con atención, el prestar atención muy meticulosa a sus expresiones faciales, ayudando a la pareja a que se exprese con precisión lo que está intentando expresar (Freidberg, 1989; Martínez, 1993). En suma, el mantenimiento del amor supone que la intimidad descrita existía anteriormente y que es nutrida a través de la relación con una comunicación expedita.

El consentimiento es un ingrediente necesario para las relaciones sexuales satisfactorias. El consentimiento no solo es interpersonal, sino también intrapsíquico (Carmona S, 2001). La

persona debe poder controlar su sexualidad, para que las conductas sexuales no sean actos compulsivos y repetitivos, que no solo obstaculizan la vida diaria, sino que también estorban las relaciones íntimas satisfactorias con otros seres humanos (Holtz, 1983).

Acerca de caricias es otro tipo de comunicación en el cual el contacto físico permite llegar a mayores grados de intimidad. Hay algunas zonas del cuerpo, que en ocasiones, pueden excitarlo aún más que las caricias a los genitales, inclusive, algunos se sienten incómodos si de primera intención les acarician los genitales cuando todavía no están excitados. Los órganos sexuales tienen muchas terminaciones nerviosas, siendo muy sensibles; lo ideal es seguir las instrucciones de nuestro compañero respecto a la intensidad, velocidad e incluso el sitio de la acaricia (Álvarez y Gayou, 1979). En esencia, la clave de un buen juego precoital está en no tener prisa, y expresarse, escuchar y explorar.

Álvarez - Gayou, (1996) mencionan que la relación sexual debe estar precedida por lo que se denomina ‘juego precoital’. Dicho juego y la necesidad psicológica del contacto físico, tocarse, abrazarse, palparse y la respuesta tierna ante estos actos, es mayor y más intensa que la necesidad sexual. Es más, el tocarse puede ser un ingrediente muy importante para eliminar el estrés y la depresión general (Mc Cary, 1983).

Cabe señalar que en una pareja no es solo uno de los dos quien toma la iniciativa, el deseo puede presentarse en uno o en otro y debe expresarse con claridad y acompañado de una invitación tierna y cariñosa. (Álvarez - Gayou, 1996; Campos, 1996).

Como podemos observar, el estudio de la disfunción sexual está encaminada a resolver un problema centrado en el corregir el mal funcionamiento, de los órganos genitales, basándose y / o auxiliándose en las aportaciones de otros especialistas, como son los aportes de los laboratorios farmacológicos<sup>28</sup>, y menor medida las aportaciones de los antropólogos y los psicólogos.

---

<sup>28</sup> Actualmente los laboratorios están promoviendo un movimiento en el cual la solución de dichas problemáticas son los productos que ellos producen, suprimiendo de un plumazo todas las diversas situaciones que estén relacionadas con este padecimiento.

También se puede destacar que desde la perspectiva desde la cual es contemplado el cuerpo, lo podemos ver clasificado y diseccionado para su estudio, argumentando que esta especialización permite una mayor comprensión de dicha región del cuerpo. Dicho discurso es fuertemente sustentado por las instituciones tanto educativas como de salud. Al parecer desde esta lógica es la mejor manera de entender y comprender la visión que existe con respecto al cuerpo. Sin embargo a simple vista se puede contemplar como la sexualidad también esta siendo estudiada de una forma fragmentada y con una férrea resistencia, con respecto a que sea aceptada como algo natural. Considero que es importante indagar cómo es la sexualidad en una cultura en la que ésta no es descalificada y reprimida por ser considerada como algo dañino; y en consecuencia saber otras formas de tratar la disfunción sexual.

## CAPITULO 2:

### EL TAO DEL YIN Y EL YANG

"No se mide el amor por el número de caricias, sino por la frecuencia con que uno y otro se comprenden". - G. K. Chesterton

“La suprema bondad procede como el agua, pues llega a todas las cosas y las favorece por que no busca el poder” Tao le ching

Las culturas orientales contemplan la sexualidad como algo integral en el ser humano. Se puede hablar de sexualidad, escribir sobre ella incluso observarla, pero la única manera en que tiene sentido es en el cuerpo de cada uno de nosotros. Es decir la sexualidad no esta desligada ni de la mente ni mucho menos del cuerpo. Es el cuerpo el lugar en donde se ejerce nuestra sexualidad. En este sentido López (2000) menciona que el cuerpo es el lugar en donde se materializan todos nuestros ideales, deseos y sueños; es el lugar en donde también se manifiestan nuestras necesidades, las cuales no solo son las individuales, también lo son las políticas, económicas, las creencias religiosas, incluso los mitos valores que flotan al interior de los diversos grupos de personas a los cuales pertenecemos

Desde esta concepción, hace muchos años, los chinos establecieron principios muy claros de que la mente y el cuerpo son indivisibles y que además contenían energía. Es con esta perspectiva con la cual los chinos y algunas otras culturas orientales sustentaron su cosmovisión desde donde perciben el cuerpo y todo lo que se relaciona con este (Puech, 1978). De esta gama de cosmovisiones retomo una, que es considerada como una de las principales, pues funge como sustento y/o antecedente de muchas otras. De esta cosmovisión se han podido establecer paradigmas que influyen y prevalecen aun en nuestros días: El Tao.

El Tao es una filosofía oriental que surge como resultado de la conjugación de diversos elementos y conocimientos obtenidos a lo largo de muchos años. La doctrina del Tao es mucho más antigua que el Taoísmo propiamente dicho. La tabla publicada por Hsu-

Ti-Shan y hasta hoy unánimemente aceptada indica cómo los "brujos" y los analistas que rodeaban al rey campesino contribuyeron, cada uno por su lado, a su formación arcaica, de acuerdo con sus investigaciones, las que tenían como denominador común las preocupaciones cósmicas, puesto que su asesoramiento se refería a la confección del calendario, para asegurar la correspondencia armónica entre el ciclo de las estaciones y el ciclo de la vida agrícola y social (Grousset, citado en Ferrero 1983).

De estas dos "escuelas" habría nacido el "Yi Ching" (libro de los cambios) obra metafísica y cosmológica, que luego fue usada como oráculo imperial, a través de una serie de añadiduras y elaboraciones posteriores. Del "Yi Ching" provienen las doctrinas confucianas, taoístas y la del "Tao Te". Aunque señalando influjos recíprocos, Hsu-Ti-Shan indica como antecedentes directos de la doctrina específicamente taoísta la doctrina de los "brujos", y el Yi Ching, la "escuela de los números" (una especie de numerología o numerosofía parecida a la de los pitagóricos), luego la doctrina de las artes mágicas, de los adivinos, de los astrónomos (y astrólogos), la del "Tao Te" y las escuelas de Mo Tzu. Siguen la medicina, la higiene sexual, la escuela del calendario y la del Yin Yang, la doctrina de los cinco elementos y la de la inmortalidad. Todas estas doctrinas convergieron para la formación del Taoísmo (Ferrero, O 1983)

Marín (1952) al igual que muchos otros autores, menciona que los taoístas consideran a Lao tse<sup>1</sup> como el autor del Tao te ching texto dentro del cual se encuentran los fundamentos de esta filosofía. Sin embargo Lao Tse no inventó el taoísmo, únicamente se limitó a redactar los principios de una cosmovisión y forma de vida que había en China desde hace aproximadamente 2500 años antes de su propia época durante el reinado de el Emperador Amarillo<sup>2</sup>. Son precisamente Lao tse y Huang Di (Emperador Amarillo), los

---

<sup>1</sup> Muy poco se sabe de su vida. Su nombre verdadero era Po-Yang Li. Vivió hacia los años 570 a 490, a. JC. Fué bibliotecario de la Corte imperial de los Chou, y, según la tradición taoísta, cansado del desorden del Imperio, lo abandonó. A falta de noticias verdaderas, han abundado las leyendas sobre este curioso personaje, que introdujo en China una nueva ideología. El Dios de la fe patriarcal primitiva de China era el Cielo, y el emperador era el hijo predilecto del Cielo y su único intermediario. Para destronar al tirano reinante, la noble familia Chou, Lao-tse invierte estos planteamientos. La nueva divinidad de Lao-tse no es ya el Cielo, sino el *Tao*. El Cielo queda en segundo lugar, en un plano inferior sometido al Tao.

<sup>2</sup> Es a este personaje a quien se le atribuye el descubrimiento de la inmortalidad mediante la combinación de las esencias masculinas y femeninas durante el acto sexual. Dicho conocimiento fue proporcionado por sus

únicos sabios de la antigüedad que dejaron constancia del pensamiento sobre el tao (Reid, 1989).

## 2.1 EL TAO TE CHING

El Tao Te Ching<sup>3</sup> es sin duda uno de los libros más importantes y enigmáticos que ha producido el pensamiento oriental. El texto cuenta con ochenta y un capítulos son breves esquemas de lecciones, que comienzan estableciendo un principio doctrinal y terminan con una aplicación práctica, proponiendo una virtud del Tao a imitar, o una sabia norma de conducta para la vida. Preciado (1973) comenta que el Tao surge como una filosofía de gobernar no solo a la población sino a uno mismo, buscando contrarrestar el formulismo de los gobernantes de su tiempo. El tao esta fundamentado teóricamente en las doctrinas registradas del emperador amarillo y del Tao Te Ching. Es en este texto y en los escritos del emperador amarillo en donde se encuentran los fundamentos de esta filosofía.

El Tao Te Ching, parte de la premisa de que el hombre debe de vivir en armonía con las fuerzas primordiales de la naturaleza en contraposición a la vida artificial derivada de la sociedad con tendencias antinaturales. El objetivo del tao esta encaminado también a conseguir la inmortalidad o en su defecto la longevidad.

Inicialmente quienes practicaban filosofía del tao se retiraban a una vida austera y de meditación se refugiaban en cuevas por considerarlas sitios en donde se generaba la energía vital de la tierra, buscando siempre mantenerse lo mas cerca posible de las fuerzas de la naturaleza. Otro grupo de taoistas se dedicaban a realizar experimentos sexuales y de alquimia (Gulik)

En nuestra cultura occidental el Tao es considerado como una religión o algo parecido. Reid comenta que existen organizaciones taoistas que fungen como iglesia, con deidades y una estructura jerarquizada. (op.cit). Sin embargo esta no es la esencia propia

---

tres principales consejeras sexuales: la muchacha sencilla, la muchacha misteriosa y la muchacha arco iris. Además de esto el emperador amarillo realizo valiosas aportaciones a la medicina china.

<sup>3</sup> Gulik en su libro la vida sexual en la antigua china traduce el tao-te-ching como **“El libro del camino supremo y su virtud ”**; Reid por su parte lo interpreta y plasma como **“El libro clásico del camino y su poder”** ambos autores exponen su motivos del porque de dicha traducción.

del taoísmo; el tao marca que existe un supremo estado del ser que se encuentra en el interior del ser humano, y que para alcanzarlo se requiere de autodisciplina.

El Tao-Te Ching no es un tratado teológico. Inútilmente buscaremos una doctrina sistemática bien definida en sus distinciones y aclaraciones sobre la naturaleza y atributos del Tao. Es un libro sapiencial, un tratado de perfección con documentos para la vida privada y para la vida social del hombre perfecto, del sabio.

El tao es una cosmovisión y una forma de vivir, se encuentra interesado por la vida en este mundo, destacando que solo un cuerpo fuerte y sano puede albergar un espíritu fuerte y sano, en consecuencia el tao se enfoca a la salud y a la longevidad.

### 2.1.1 Los tres tesoros

La cosmovisión taoísta percibe al ser humano en tres aspectos o tesoros como los cita Reid. Estos son la esencia física (Jing), la energía (Qi), y el espíritu (Shen). Son entidades distintas pero completamente interdependientes. Abarcan los que en su filosofía se consideran los tres niveles de existencia de los seres vivos. Es decir el aspecto físico, el energético y el mental.

El Jing.

Esta esencia se refiere al cuerpo y a los tipos de sustancias principales que se encuentran en el cuerpo. Reid menciona que existen tres tipos de jing. El primero es la esencia sangre, en el cual se encuentran las distintas sustancias que transporta. El segundo es la esencia hormonal la cual contempla la esencia vital, que influye en todas las hormonas que secreta el sistema endocrino; y la esencia semen la cual es considerada como esencia importante de energía vital. El tercer tipo de jing esta constituido por los fluidos pesados como son la linfa, líquidos sinoviales, e incluyen también las lagrimas la transpiración y la orina.

## El Qi.

Este término literalmente se traduce como aliento o aire, y se interpreta en un sentido más amplio como fuerza vital. Se manejan en si dos tipos de Qi el que se escribe con q mayúscula y que se interpreta como toda la energía existente y el qi con minúscula la cual representa la energía particular de los organismos. Se manejan diferentes tipos de qi:

- a) El Yang qi: Esta fuerza vital se obtiene directamente de la atmósfera al respirar.
- b) El yang qi este tipo de energía es considerada de aspecto volátil, cinético y activo. pues esta energía es resultado de la acumulación durante la excitación del acto sexual y esta se libera durante el orgasmo.
- c) El yin qi. Es la energía nutritiva que se extrae de los alimentos y el agua; energiza los órganos, las glándulas, nervios y todos los tejidos vitales.
- d) El wei qi. O energía protectora. Es resultado de un proceso derivado de la digestión, que produce una energía que recorre todo el cuerpo protegiendo al organismo de efectos nocivos que pueden provocar las energías ambientales.

Cuando el Yang qi se encuentra con yin qi, ambos se mezclan en la corriente sanguínea formando una única energía vital. De este principio se deriva el considerar a la dieta y la respiración como disciplinas fundamentales y complementarias para el cuidado de la salud.

## El Shen: espíritu de la vida

Esta área engloba todas nuestras facultades mentales entre las que se contemplan cuatro aspectos:

- a) El hun el alma humana asociada con yang y el cielo;
- b) El bo. Alma animal asociada con el yin y la tierra.
- c) El yi relacionado con la mente y la conciencia.
- d) El jir asociado con el intento y la fuerza de voluntad

Estas tres áreas son completamente distintas, interdependientes e indivisibles y son parte fundamental de la comprensión de la cosmovisión taoista con respecto del ser humano, el cual jamás es desligado de su entorno observándolo de una manera integral. Según la medicina taoista, los factores inmunológicos naturales y de resistencia a la enfermedad se encuentran en la esencia vital del organismo.

## 2. 1.2 El Yin y el Yang<sup>4</sup>

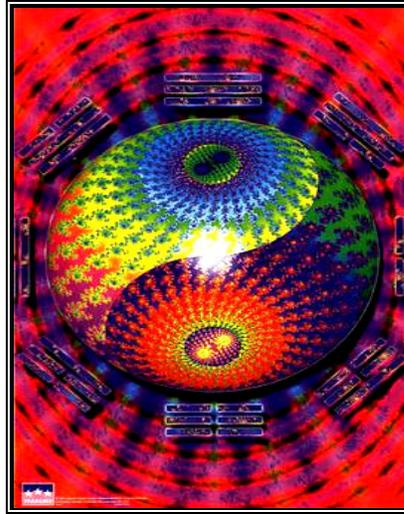
Según Salado el yin y el yang es una categoría filosófica que refleja las propiedades más esenciales de los fenómenos que ocurren en la naturaleza y trata a través de ella de dar una explicación práctica de la fisiología y patología en el ser humano. El Yin y el Yang es un principio metafísico y, en forma subordinada, aspectos de la naturaleza del cosmos, de la especie humana, de los animales, de las plantas y hasta de las cosas, que no son concebidas como inanimadas, porque llevan fuerzas Yin y Yang. En la dinámica de la vida universal, aun en lo físico, pero debido a su naturaleza metafísica que depende del orden superior que es el Tao, hay un orden de prioridad que se expresa así:

**Tao**  
**Yin Yang**  
**y no, Tao = Yin Yang.**

El Yin y el Yang son fuerzas mutuamente dependientes que se encuentran en constante movimiento y potencialmente intercambiables. A pesar de su evidente polaridad ambas contienen en su interior la semilla embrionaria de la otra. La circunferencia representa el Tao y el límite entre las dos fuerzas esta marcado por una ese la cual expresa que las fronteras no son estáticas.

---

<sup>4</sup> el significado original del ideograma chino que representa el yin es el de “la ladera sombría de una colina” representa la oscuridad y la pasividad y se asocia con las cualidades de receptividad, flexibilidad, blandura y contracción. Se mueve hacia abajo y hacia adentro y sus símbolos principales son la mujer, el agua y tierra. Yang significa la solana o “ladera soleada de la colina” representa la luz y la actividad y se asocia con la resistencia, la dureza y la expansión; se mueve naturalmente hacia arriba y hacia fuera y sus símbolos son el hombre el fuego y el cielo



La sustancia yin es mas fuerte y exuberante y el yang es mas activo. La primer referencia acerca del yin y el yang de la cual se tiene registro aparece en el I Ching redactado en. 1250 a de C. la cual a la letra dice:

***“la incesante interacción del cielo (Yang) y la tierra (Yin) da forma a todas las cosas. la unión sexual del macho y la hembra da vida a todas las cosas”***

Con base en esta lógica de las relaciones complementarias del yin y del yang con su elemental oposición proporcionan la tensión dinámica necesaria para cualquier cambio o movimiento.

Salado menciona que se pueden considerar tres aspectos que permiten comprender mejor las interrelaciones del yin y del yang:

- a. La relatividad de un aspecto (de la unidad) se manifiesta en que el "equilibrio de los opuestos o contrarios es siempre temporal y su interposición e interdependencia condiciona el cambio o mutación de la unidad"
- b. Dualidad. La relatividad del Yin Yang evoca la noción de dualidad relativa cuando evidencia un sentido de polaridad, o cierta direccionalidad o tendencia de sentido opuesto.
- c. La alternancia. El universo, sus fenómenos y leyes revelan una constitución rítmica a través de la oposición dialéctica entre el Yin y el Yang cuya Relatividad y

Dualidad nunca son estáticas en su expresión cuanti-cualitativa. Existe un movimiento constante entre ellos "un orden cíclico constituido por la conjugación de dos manifestaciones alternantes y complementarias". Así un aspecto crece y otro decrece manteniéndose un equilibrio relativo o apareciendo un desequilibrio en el que se transforma el uno en el otro.

Además de esos tres aspectos existen las siguiente Relaciones Entre el Yin y el Yang las cuales permiten comprender mejor esta visión:

- 1- Interposición e Interdependencia.
- 2- Crecimiento y Decrecimiento.
- 3- - Intertransformación.
- 4- Extensión infinita de la División.

### **1. Interposición e interdependencia.**

La Oposición del Yin Yang generaliza la contradicción y la lucha de dos contrarios dentro de un objeto o fenómeno. La relación de Interdependencia del Yin Yang significa que cada uno de estos dos aspectos es la condición para la existencia del otro y ninguno de ellos puede existir aislado del otro. En el Yin y el Yang existen en Interposición y en Interdependencia, ellos cuentan el uno con el otro para existir, coexistiendo en una entidad singular. El movimiento y cambio de una cosa se debe no solamente a la oposición y el conflicto entre el Yin y el Yang, sino también a la relación de Interdependencia y soporte mutuo.

*“Nada puede ser contemplado jamás bajo uno solo de tales aspectos, con exclusión del otro, pues no pueden existir independientemente”*

*“Separarlos es imposible y por más que pretendamos lo contrario, siempre que uno de ellos esté explícito, el otro conserva su vigencia de manera implícita.”*

Las Relaciones de Interposición e Interdependencia del Yin y el Yang expresan una Ley del Materialismo Dialéctico: "La Unidad y Lucha de Contrarios".

## **2. Crecimiento y Decrecimiento**

El Crecimiento y Decrecimiento determinan estados cuantitativos de Yin-Yang que a su vez determinan características del fenómeno o la cosa. Es la expresión del cambio, de la mutación en el nivel esencialmente cuantitativo.

*“Decrecimiento implica pérdida o debilitamiento, disminuir en resistencia.*

*Crecimiento implica ganancia, fortalecimiento ó reforzamiento.”*

Estos dos aspectos del Yin Yang dentro de un fenómeno no es estático, están en estado de constante movimiento. Debido a su soporte y conflicto mutuo, la pérdida o ganancia de un aspecto influirá inevitablemente en el otro. Por ejemplo, el decrecimiento de Yin conlleva al crecimiento de Yang y la ganancia de Yang determina el decrecimiento del Yin.

La actividad funcional (Yang) del cuerpo humano requiere del consumo de cierta cantidad de sustancia nutritiva (Yin) como resultante de un proceso de ganancia o crecimiento del Yang a partir del decrecimiento o consumo del Yin, mientras que la formación y almacenamiento de la sustancia nutritiva depende de la actividad funcional; pero de la disminución de la energía funcional hasta cierto grado, ocasionando un proceso de ganancia o crecimiento del Yin y decrecimiento o consumo de Yang. Pero del Crecimiento-decrecimiento mutuo no resulta un equilibrio absoluto.

Bajo condiciones normales esta oposición mantiene un relativo balance, mientras que bajo condiciones anormales la preponderancia (exceso) o debilitamiento e incluso el colapso (defecto) del Yin o del Yang puede ocurrir.

## **3. Intertransformación o mutación.**

Expresa el cambio, la mutación, desde una perspectiva esencialmente cualitativa. La Intertransformación del Yin-Yang determina cambios cualitativos precedidos y determinados por cambios cuantitativos.

Significa que en determinadas circunstancias y en ciertos estados de desarrollo, cada uno de los dos aspectos del Yin y el Yang dentro de una cosa o fenómeno, se transformará el mismo en su contrario, esto es: el Yin se transformará en Yang y el Yang se transformará en Yin. Sea que la transformación tenga lugar en dependencia de algo externo, sea que existe la posibilidad de cambio en la cosa o el fenómeno mismo, aunque la condición externa siempre es indispensable. El desarrollo del cambio de una cosa requiere de un proceso y de una condición externa para la maduración gradual de la transformación. La transformación (intertransformación) entre el Yin y el Yang sigue estas reglas. De acuerdo con el NeiJing:

*"Debe haber reposo después de un movimiento excesivo, el Yang externo se convertirá en Yin"*

*"Cuando cierto límite es alcanzado, un cambio en la dirección opuesta es inevitable"*

La suma de cambios cuantitativos puede determinar un cambio cualitativo, quiere decir que" Yin Yang se encuentran en un permanente equilibrio inestable y fluctuante, en un incesante equilibrio dinámico. Ese equilibrio implica que constantemente la preponderancia del Yang va seguida de la preponderancia del Yin, que en la medida en que Yang crece... yin decrece y a la vez Yin se gesta y engendra en el interior del Yang predominante y a la inversa.

Yin y Yang son esencialmente asimétricos como el universo, pero esa asimetría no es una expresión caótica sino de una irregularidad regular, enmarcada en un contexto de orden. Cuando este equilibrio regularmente irregular, asimétrico y fluctuante se rompe, sobrevienen los cambios, las transformaciones más o menos bruscas, más o menos evidentes, la enfermedad, la muerte".

La mutación o Intertransformación del Yin y el Yang es la ley universal que gobierna el desarrollo y cambio de las cosas. La transformación requiere de condiciones externas e internas para que ocurra.

#### 4. La Extensión Infinita de la División

Indica que en cada cosa hay dos aspectos opuestos Yin y Yang y que cada uno de estos dos aspectos pueden, a su vez, dividirse en dos nuevos aspectos Yin y Yang. Dentro de un fenómeno Yin siempre existirá un aspecto más Yang y otro más Yin y esta división es infinita.

Tabla con ejemplos de cualidades opuestas e interdependientes	
YANG	YIN
Brillante	Opaco
Ascenso	Descenso
Cielo	Tierra
Arriba	Abajo
Día	Noche
Claridad	Oscuridad
Insustanciabilidad	Materialidad
Rapidez	Lentitud
Masculino	Femenino
+	-
Gordo	Delgado
Ligereza	Pesadez
Abstracto	Concreto
Psiquismo	Cerebro
En Fisiología	
Movimiento	Quietud
Excitación	Inhibición

Actividad		Inactividad	
Hiperactividad		Hipoactividad	
Movimiento	funcional	Substancia	nutritiva
Defensivo	externo	Almacenaje	del Qi
Movimientos	orgánicos	Almacenaje	de substancia
Fuerte		Débil	
Externo		Interno	
Shi	(exceso)	Xu(deficiencia)	
Consume		Conserva	
Expulsa		Retiene	
Vigilia		Sueño	
Desarrollo		Crecimiento	
excreción		Ingestión	
Los cuatro movimientos del Qi			
Salida		Entrada	
Ascender		Descender	
Anatomía			
Cefálico		Caudal	
Lateral		Medial	
Superficial		Profundo	
Izquierdo		Derecho	
Dorsal		Ventral	

### 2.1.3 Las Cinco Actividades Elementales.

Estas actividades explican de forma más amplia relaciones cosmológicas entre el hombre y el universo, estas actividades son fuerzas activas que se representan por los siguientes símbolos: madera, fuego, tierra, metal y agua. Estas fuerzas representan todos los fenómenos de la naturaleza cada fuerza es generada por otra y suprimida por una tercera.

Tabla de la relación de los cinco elementos



Se manejan dos ciclos uno es el creador o constructivo y el otro es el supresor y las relaciones se dan de la siguiente manera:

1. **Ciclo creador. (Sheng)** Este ciclo explica de que manera se van dando las relaciones entre los diversos materiales que tiene las esencias y que la descripción es como sigue es la madera al arder engendra el fuego. El fuego produce cenizas que engendran la tierra la tierra engendra el metal que se extrae de ella. Al ser calentado el metal se funde con lo que se engendra el agua y el agua favorece el crecimiento de las plantas con lo que se engendra la madera.
2. **Ciclo supresor o reductivo (Ko)** en este se ejemplifica como se van dando los procesos degenerativos con base en los cinco elementos el cual la madera agota las sustancias nutritivas, de la tierra. La tierra enfanga y canaliza el agua de modo que la conquista. El agua elimina el fuego, el fuego funde el metal y el metal suprime la madera al cortarla.

Estos cinco elementos se encuentran interrelacionados, cada uno tiene su opuesto, y cada uno de ellos gobierna y es gobernado. No existe nada que sea exclusivamente a un solo elemento, probablemente predomine uno pero los otros están presentes (Jayasuriya, 1989).

Las cinco actividades elementales se manifiestan en el cuerpo a través de la relación que tienen con los cinco grupos de órganos los cuales se encuentran interconectados a través de los conductos por los cuales fluye la energía y que son llamados meridianos los cuales están divididos en meridianos principales y meridianos secundarios:

Los cinco elementos	Órganos yin	Órganos yang	Emoción	Sentido que controla	Característica representativa
<b>Madera</b>	Higado	Vesícula biliar	Cólera	Vista	Solidez y viabilidad
<b>Fuego</b>	Corazón pericardio	Intestino delgado  Triple calentador	alegría	Palabras	combustión
<b>Tierra</b>	Bazo páncreas	Estomago	Compasión	Gusto	Fertilidad
<b>Metal</b>	Pulmones	Intestino grueso	Pesar	Olfato	Fusibilidad
<b>Agua</b>	Riñones	Vejiga orina	Miedo	Oido	Fluidez

Tabla 2.2 Relación entre meridianos principales y los cinco elementos y algunos ejemplos .

Los meridianos principales se encuentran ubicados simétricamente con relación al eje medio del cuerpo y se deslizan en la parte anterior y posterior de la cabeza, del tronco del abdomen y del os miembros superiores e inferiores constituyendo un circuito de circulación. Los meridianos llevan los nombres de los órganos a los que están conectados.

Los médicos chinos<sup>5</sup> utilizan una combinación del yin y el yang y las cinco actividades elementales para diagnosticar la causa de la enfermedad pronosticar su evolución y prescribir los remedios adecuados.

## 2.2 LAS ARTES CURATIVAS DEL TAO

Las artes curativas de los taoista son muy amplias y diversas. Los taoistas encaminados a alcanzar la longevidad se adentraron al estudio de diversas disciplinas. Shen (2000) las clasifica de la siguiente manera: Meditación diaria, Nutrición, Artes de movimiento<sup>6</sup>, Herbolaria, Acupuntura<sup>7</sup>, Feng shui. Método del yin y yang. Adivinación<sup>8</sup>, y el trabajo corporal<sup>9</sup>.

Todas estas técnicas están fundamentadas en los principios anteriormente expuestos del yin yang y la teoría de los cinco elementos de las cuales la s podríamos ver también algunas de ellas como formas de prevenir y mantener el buen estado de salud.

---

<sup>5</sup> La Medicina Tradicional China une la filosofía con los Cinco Elementos, que se corresponden con los cinco órganos del cuerpo", El corazón, los pulmones, el bazo, los riñones y el hígado se corresponden con los Cinco Elementos: Los pulmones se corresponden con el metal; los riñones con el agua; el hígado con la madera; el corazón con el fuego y el bazo con la tierra. Del mismo modo que en la teoría médica china los Cinco Elementos se crean y se destruyen, también los cinco órganos se ayudan o se dañan mutuamente.

Cada órgano tiene asociado una emoción. El deseo es la emoción relacionada con el bazo. Así, cuando Lao Tze dice 'domina el deseo' se está refiriendo a la teoría médica en la que el deseo y el bazo, se vuelven demasiado fuertes y dañan los riñones, como la tierra destruye al agua. Igualmente cuando dice, 'fortalecer los huesos', está hablando del proceso de acumular el chi en el tan-tien, creando un tipo especial y milagroso de chi.

<sup>6</sup> Estas son conocidas como las artes marciales o tai chi chuan.

<sup>7</sup> La acupuntura, es una técnica analgésica. Son unas agujas especiales se introducen en lugares específicos del cuerpo. Las agujas pueden girarse con rapidez o emplearse para conducir energía eléctrica ligera. Aunque se introducen en las zonas que se encuentran lejos del área de dolor, sirven para aliviar ese dolor. (Dimond, 1971). A diferencia de los pacientes a quienes se aplica anestesia en la cirugía, estos se encuentran conscientes y alertas en la intervención.

<sup>8</sup> la adivinación no es una actividad de superchería, es en realidad la interpretación de signos y síntomas para elaborar un criterio acerca del origen de alguna problemática y derivada de esto elaborar y aplicar una solución

<sup>9</sup> es masaje y digito puntura.

Dentro de esta lógica sanadora es importante retomar un aspecto que es esencial no por si mismo<sup>10</sup>, sino por que es un tema poco recurrente en la cultura occidental: La respiración<sup>11</sup>.

La respiración desde la forma oriental de conceptualizar el mundo tiene una importancia muy relevante. Es considerada como una ciencia de vital importancia, en la cual el control de respiración es el eje central de esta actividad. Los especialistas de la nariz han detectado hasta treinta funciones diferentes tales como humedecer o calentar el aire absorbido, filtrar el polvo modular el paso del aire percibir los olores y muchas otras mas.

Hay al menos dos formas básicas de respirar:

1. Respiración clavicular. Se caracteriza por ser superficial, se respira de manera muy corta con una gran frecuencia de inhalaciones.
2. Respiración diafragmática. Esta consiste en los tres tiempos para respirar.
  - a. Se inhala lentamente suave el aire hacia la parte inferior de los pulmones dejando que el diafragma se dilate e infle hacia la cavidad abdominal.
  - b. cuando el diafragma se encuentra dilatado, entran en acción los músculos intercostales para abrir la caja torácica y llenar de aire la zona media de los pulmones
  - c. cuando la caja torácica alcanza su mayor expansión, un pequeño esfuerzo final alza un poco las clavículas para que entre el aire en las angostas bolsas superiores de los pulmones. Hasta este momento los hombros tienden a encorvarse y el cuello a contraerse por lo que hay que aflojar y relajar los hombros y estirar el cuello para exhalar. No esta por demás agregar que esta estrategia incrementa de manera importante el rendimiento respiratoria hasta un cincuenta por ciento.

La forma de respirar diafragmática no es realizada de manera automática, existen diversas técnicas o estrategias que realizan los taóistas para llevar acabo dichos ejercicios<sup>12</sup>.

---

<sup>10</sup> ya que desde la perspectiva taoista todo es parte interdependiente de un todo.

<sup>11</sup>La respiración a mostrado a la sociedad científica de occidente muchas aportaciones importantes. Es el medio principal para llegar a la hipnosis, relajación, meditación, concentración. (Beks, 1980)

Otro aspecto que tiene gran relevancia para el equilibrio óptimo del individuo, es el de realizar actividades físicas ejercitadas de manera frecuente y regulada, fundamentada bajo dos premisas:

1. el movimiento rítmico natural es la base par el equilibrio de la esencia de la energía.
2. Lo blando vence a lo duro.

Del primer punto se considera que como el cuerpo y el aliento son indivisibles, existe una interdependencia en la cual; cuando el cuerpo no se mueve la esencia de la energía no puede circular y cuando se mueve la energía fluye. De aquí se deriva que los ejercicios taoístas están dirigidos a mantener en circulación los fluidos esenciales y la energía vital, combinando movimientos rítmicos y suaves con respiración profunda armonizando la energía vital con los órganos y tejidos de cuerpo. El objetivo principal es la salud del interior del individuo.

En el segundo punto, se resalta el objetivo de los ejercicios taoístas de llevar acabo ejercicios aeróbicos combinados con movimientos que estiran y relajan el cuerpo. Pues sostienen que el relajar el cuerpo en vez de tensarlo permite absorber la energía. El ejercicio duro consume energía, el ejercicio blando la absorbe.

La nutrición la meditación y la actividad son otros aspectos que también juegan un papel muy importante para la salud y la homeostasis del hombre, sin embargo solo cito los anteriores por considerarlos de mayor relevancia explicativa, y aplicable de manera directa con el tao del yin yang.

### 2.3 EL YIN Y EL YANG y LA RELACIÓN SEXUAL

El coito es considerado como parte del orden natural y la practica del mismo es considerado como algo sagrado tanto para los hombres como para las mujeres, el llevarlo acabo no es motivo de vergüenza o culpa para que tuviera que ocultarse. Más bien, era un acto sagrado propio de los ritos familiares se realizaban con reserva y respeto.

---

<sup>12</sup> Para mayor información se puede consultar el libro de Reid.

Los taoístas han sostenido siempre la opinión de que las relaciones sexuales entre macho y hembra son la principal manifestación de los principios universales del yin y del yang. Abordan el tema de la sexualidad humana con una mezcla de curiosidad y reverencia, consideran que las relaciones sexuales son tan fundamentales para la vida como el comer y el dormir, y es bajo esta visión en la cual los médicos taoístas realizaron estudios a fondo el comportamiento sexual humano.

. Estaban convencidos de que para llevar a cabo una relación sexual los participantes se deberían encontrar bien preparados en todos los sentidos. Es decir bien documentados, en las mejores condiciones físicas posibles y con una actitud psicológica adecuada para llevar a cabo el acto sexual.

Entre los primeros divulgadores de esta filosofía, fueron tres mujeres: Su Nu, o la Dama Elemental o la muchacha sencilla; Hsuan Nu, o la Dama Misteriosa; y Tsai Nu, o la Dama Indecente o arco iris. Las tres vivieron en la época del Emperador Amarillo, el nombre mítico de Huang Ti, considerado el padre de la medicina popular china.

Estos personajes exponen una amplia información con respecto a las relaciones sexuales, mediante la fórmula de preguntas que realiza el emperador amarillo y que son resueltas por dichas mujeres las cuales fungían como asesoras de dicho emperador.

Otro aspecto importante a destacar son los argumentos que sostenían sus argumentos para llevar a cabo las relaciones sexuales. Basta revisar brevemente el siguiente texto tomado de Reid

‘Emperador Amarillo se dirigió a la joven sencilla diciendo:

- Mi espíritu es débil y no es armonioso. Mi corazón está triste y siempre tengo miedo. ¿Qué debo hacer al respecto?

La joven sencilla contestó:

Toda la debilidad en el hombre debe atribuirse a la mala práctica del acto sexual. La mujer es superior al hombre, como el agua es superior al fuego. Aquellos que son

expertos en el acto sexual, son como los buenos cocineros que saben cómo combinar armoniosamente los cinco sabores en un caldo gustoso. Aquellos que conocen el arte del Yin y del Yang saben mezclar armoniosamente los cinco placeres; aquellos que desconocen dicho arte, morirán prematuramente sin haber disfrutado nunca realmente del acto sexual. ¿No es esto algo de lo que uno mismo debería cuidarse?”

Otro argumento mencionado en este sentido es el del medico taoista llamado P'eng-Tsu dijo: "Un hombre puede alcanzar la longevidad si no malgasta su semen y cultiva su espíritu; también a través de una dieta y tomando diferentes medicamentos. Pero si desconoce los métodos del coito, la dieta y los medicamentos serán inútiles”.

Como podemos observar en los dos párrafos anteriores la importancia de el llevar ha cabo de manera correcta las relaciones sexuales es considerado de vital importancia.

Además de tener en cuenta, por ejemplo, el clima (si hay tormentas eléctricas o hace mucho frío o hay eclipse lunar, el sexo no es recomendable), el taoísmo también hace hincapié en estados de ánimo, que no conviene intentar cambiar mediante un coito, sino que es conveniente despejar primero con un paseo o con un recreo en pareja, pues el ir a la cama enojados o con cualquiera de los cinco tipos de cansancio<sup>13</sup> impedirá que el yin y el yang interactúen correctamente.

Así que el Qi influye en como se siente un lugar y como respondemos a él. Un lugar con Qi positivo nos da estabilidad, abundancia, salud, armonía y paz. Un Qi destructivo nos traerá enfermedad, desequilibrios, carencias e intranquilidad.

---

<sup>13</sup>Shen menciona que los cinco tipos de cansancio son los siguientes: la piel : significa un poco de cansancio que se refleja en la piel de aspecto pálido y quizás un poco reseco. Es un síntoma de estrés, falta de sueño o un leve desequilibrio nutricional. Los músculos . en este nivel los músculos se sienten débiles y sobre trabajados.

De los huesos. Se considera según los chinos como una enfermedad grave como la osteoporosis o cáncer en próstata. Ligamentos y tendones. Es síntoma de una enfermedad interna moderada como bronquitis o infección en la vejiga y por las condiciones del cuerpo este es susceptible de luxaciones o contracturas. Y el cansancio de liquido corporal y sistema nervioso. Este es una señal de padecimiento grave, los signos incluyen agotamiento inmovilidad palidez y falta de elasticidad en la piel.

Además de la filosofía, los Taoistas observaron aspectos importantes que se deben de tomar en cuenta para el desarrollo de una adecuada relación sexual en la cual se podría aprovechar al máximo la energía que se da en este tipo de relaciones. Para alcanzar este objetivo observaron las condiciones del hombre y la mujer encontrando diferencias que consideraron importantes.

### 2.3.1 La naturaleza de la mujer y del hombre.

Existen varias diferencias entre el hombre y la mujer con respecto a su respuesta sexual, Según Reíd una de las principales esta muy manifiesta en los orgasmos. En el hombre su orgasmo es eyaculatorio hacia el exterior y el de la mujer es hacia el interior de si misma. La sustancia secretada por ambos es considerado un cúmulo importante de energía vital. El hombre al emitirla hacia fuera se debilita y la mujer al asimilarla se fortalece.

Con esta lógica los chinos consideraban a la mujer como superior al hombre e incluso la veían como guardiana y concedora de la sexualidad. Esto se observa muy evidente en los manuales del sexo en los cuales la mujer desempeña el papel de gran iniciadora y maestra de la sexualidad, en contraposición el hombre en es considerado un ignorante en materia de sexualidad.

Otra característica importante es la atribuida por la filosofía en la cual el hombre es yang y la mujer es yin. Esto se interpreta así:

***La naturaleza yang es tal que el macho se excita rápido pero también se retira rápido. La naturaleza yin es tal que la mujer se excita con lentitud y también es lenta para saciarse.***

Las mujeres por naturaleza se inclinan al frío y desechan el calor, pero cuando alcanzan por primera vez la quietud y la armonía, y experimentan el placer de la paz. Sin embargo, hay que tener mucha atención y cuidado pues algunas realmente se deprimen y se vuelven impacientes. Esto inevitablemente hace surgir pensamientos de diluir el “verdadero yin” y ocasiona turbulencia o estancamiento del yin puro. Si se permanece pasiva, el yin se congela, si no se lo mueve, el yang se deprime.

Ni-wan dijo: ‘Las actividad femenina comienza con aumentar el yang y termina con disminuir el yin. Para las mujeres, la sangre es el elemento fundamental. Cuando la sangre florece, el ching está lleno; cuando la mente se enfría, se genera sangre<sup>14</sup>.

La mujer es vista como que pertenece a K’un y K’un esconde el ‘verdadero fuego’. Cuando el fuego yace a la espera, hay prosperidad, pero cuando se aviva, puede derretir el metal.

Ni-wan dijo: ‘La secuencia de la práctica de las mujeres requiere primero el aquietamiento de los pensamientos y la armonización de la mente. T’ai-hsü dijo: ‘Cuando los pensamientos están aquietados el qi es puro, cuando la mente está regulada el qi es armonioso. Por lo tanto, las enseñanzas antiguas dicen que uno debe primero calmar la mente, ya que cuando la mente está en calma, el espíritu se torna claro. Ahora la mente está fresca. Por lo tanto, hay respirar relajadamente hasta esperar a que la mente esté fresca y los fluidos fluyan.

El hombre también tiene que estar armonizado en todas las esencias que lo conforman pues al ser de naturaleza yang tiende a excitarse más fácilmente que la mujer. El objetivo de una relación es la satisfacción de ambos para que los fluidos yin yang se complementen manteniendo un movimiento dialéctico.

Chang (2001) menciona que existen tres conceptos que son de gran importancia.

1. El hombre debe de encontrar su nivel correcto de eyaculaciones con base en su edad y condición física.
2. La eyaculación no es el momento de mayor éxtasis
3. Lograr la satisfacción de la pareja

---

<sup>14</sup> Los antiguos chinos decían que cuando los fluidos y la sangre se refinan y la sangre y el ching se transforman, el espíritu se restaura y se torna claro. Cuando la sangre carece de transformación de fluido y el fluido pierde el calor del espíritu, dicho fluido se congela y forma flema que fluye hacia el bazo y el estómago, sube como gas a los pulmones y se difunde por los meridianos. Surgen entonces cien enfermedades. Las Cinco Vísceras sufren calamidades y los Seis Intestinos, desastres. Por lo tanto, las enseñanzas antiguas acerca del elixir dicen que uno debe primero calmar la mente, ya que cuando la mente está calma, el espíritu se torna claro.

Los chinos consideraban muy importante el que los hombres complacieran no solo así mismos, sino también, a su o sus esposas, concubinas y / o parejas. Por lo que tras largas observaciones concluyeron que eyaculación y orgasmo no son lo mismo.

### 2.3.2 La excitación preliminar

Es una estrategia encaminada a prevenir los problemas de lubricación insuficiente en la mujer y disfunción eréctil en el hombre, permitiendo preparar también el sistema de energía del cuerpo para la intensa excitación sexual. En un sentido analógico esta técnica sirve para ayudar a hacer hervir el *agua* mientras el *fuego* va ardiendo lentamente.

Se debe comenzar por las extremidades del cuerpo, dando masaje en las manos y muñecas pies y tobillos; y se debe de ir ascendiendo por brazos y hombros hasta llegar al pecho; y por piernas y muslos hasta llegar a la cintura y el vientre. Se debe de seguir las rutas que marcan los principales meridianos tomando en cuenta los puntos vitales más sensibles. Al masajear estos puntos se genera mucha energía la cual es desplazada por la red de meridianos a los órganos genitales. La parte baja de la espalda, la columna y la superficie interior de los brazos y muslos, son zonas de energía erógena muy sensible tanto en hombres como de las mujeres<sup>15</sup>.

### 2.3.3 Los Libros de Cabecera<sup>16</sup>

Los libros de cabecera son conocidos también como manuales del sexo primeros manuales sobre prácticas y consejos sexuales lo redactaron los antiguos chinos. Bajo la

---

<sup>15</sup> En el anexo 6se exponen las zonas que son consideradas como erogenas y su clasificacion.

<sup>16</sup>Se destaca la figura de Huang-ti, el mítico Emperador Amarillo, que se cree vivió unos 3 mil años antes de la dinastía Han. Quien según la mitología taoista alcanzo la inmortalidad, y ascendió al cielo cabalgando a lomos de un dragón. Su importancia se debe en parte a su habilidad en la preparación de drogas mágicas; pero sobre todo a que durante su vida tuvo relaciones con mil 200 mujeres, tras haber sido instruido en las artes del amor por sus asesoras sexuales. Personajes con los que entabla diálogos en dichos manuales.

dinastía Han (202 a.C.- 24 d.C.) y solo se conoce la existencia de ocho manuales titulados Fang-Chung: el Arte de la Alcoba.

En general se tratan de textos médicos más que de ensayos sobre las artes amatorias. Empero el lenguaje abunda en metáforas y alusiones. Al pene se le llama el tallo de jade, el objeto de jade o la vanguardia del hombre; a la vagina, la puerta de jade o el agujero de cinabrio; y las diversas partes del clítoris como la terraza de jade, el grano de arroz, el jardín oscuro, el campo del dios y las cuerdas del laúd<sup>17</sup>.

Los manuales de sexo enseñan una serie de conocimientos los cuales estan encaminados a guiar al hombre y la mujer para tener relaciones sexuales satisfactorias.

Entre la información que proporcionan son: posturas sexuales, tipos de empuje<sup>18</sup>, indicadores para identificar las respuestas de la mujer y del hombre y el control eyaculatorio, además de que el hombre debe de controlar sus eyaculaciones las cuales para ellos no es sinónimo de orgasmo.

Dichas eyaculaciones deben de ser controladas mediante disciplina mental y mecánica<sup>19</sup>. Gulik menciona que en la literatura sexual china se pueden destacar

1. La importancia del esperma como el bien más precioso del hombre
2. El hombre debe de satisfacer a la mujer cada vez que cohabita con ella.
3. Solo debe de eyacular en contadas ocasiones
4. Se considera a la mujer sexualmente superior al hombre
5. Los juegos eróticos precoitales eran obligatorios
6. El beso es considerado un acto íntimo propio de una relación sexual y es considerado como indispensable
7. Los manuales son utilizados para instruir y no para entretener

---

<sup>17</sup> Se puede ver una lista de este tipo de términos en el anexo #3

<sup>18</sup> ver anexo # 4

<sup>19</sup> Según Chang es una técnica de presión la cual la efectúa el hombre utilizando los dedos índice y medio de la mano izquierda presionando un punto situado entre el escroto y el ano durante tres o cuatro segundos, inhibiendo así la respuesta eyaculatoria.

8. El lenguaje utilizado para designar o hablar de la sexualidad tienden a de manera poetica ( ver anexo 3 )

Chang (2001) menciona que El principio de este método consiste en mantener relaciones frecuentes, pero eyaculando sólo en raras ocasiones. Este método hace que el cuerpo de un hombre sea liviano y ahuyente todas las enfermedades.

Los taoístas consideraban que la relación sexual no precisamente tiene que ser genital, pero dentro de su repertorio le dan un valor importante a el como llevar acabo el acoplamiento coital, para esto consideraban posturas e indicadores de la excitación, considerando siempre el mejor momento psicológico para llevarlos acabo.

Así pues, los libros taoístas distinguen cuatro posturas fundamentales del hombre y la mujer en el acto sexual, de estas se derivan diversas variantes de cada una. Dichas posturas son las siguientes:

1. El hombre encima; el hombre se tiende sobre la mujer o se arrodilla entre sus muslos
2. La mujer encima, en esta la mujer es la que se desplaza sobre los muslos del hombre mientras el permanece tendido de espaldas. En esta postura es la mujer quien regula la actividad.
3. De lado cara a cara. El hombre y la mujer se tienden de lado adoptando diversas posiciones desde ese ángulo. Es adecuada para las ultimas etapas por permitir posiciones mas descansadas.
4. El hombre detrás de la mujer. El hombre se coloca de diversas maneras detrás de la mujer. Se descarta la penetración anal por razones higiénicas.

De estas se derivan una gran cantidad de posturas Reid menciona que de estas se deriva lo que se conoce como los nueve métodos y treinta estilos<sup>20</sup>

El arte amoroso taoísta no recae en el amor romántico, este esta encaminado a realizar de la mejor manera el balance entre las energías yin yang buscando siempre que la

---

<sup>20</sup> Los nueve métodos se pueden observar en el anexo 2 esto con el fin de ejemplificar el como describían dichas posturas. Y para mayor información con respecto a las mismas, se puede revisar el libro de Gulik o el de Shen citados en la bibliografía

relación sea armoniosa y placentera. Por lo tanto los participantes deben de estar bien preparados para llevar a cabo la relación sexual, esto es no basta con el deseo, la actitud y la capacidad de participar se necesita también que los participantes se encuentren en las mejores condiciones físicas, que tengan los conocimientos necesarios y que sepan aplicarlos y administrarlos en el momento adecuado.

### 2.3.3.1 Indicadores de la de la Excitación.

Los indicadores son considerados como una guía para ayudar a que se llevara a cabo el buen desarrollo de la relación.

Los cuatro logros. Estos definen cuatro condiciones básicas que el pene debe conseguir durante la estimulación previa para estar en condiciones de llevar a cabo la copula. Dichos aspectos son: alargamiento, engrosamiento dureza y calor. Estos logros son importantes detectarlos por que si el pene no alcanza el alargamiento suficiente significa que la energía vital del hombre esta demasiado agotada para llevar a cabo el acto. Si alcanza la longitud pero no el grosor quiere decir que su energía es insuficiente. Si alcanza el grosor pero no la dureza quiere decir que las articulaciones y tendones son demasiado débiles y si el pene se endurece pero no se calienta su espíritu esa insuficiente para llevar a cabo el acto.

Cinco intenciones correctas para el hombre para mantener un estado de ánimo correcto para una relación según la muchacha sencilla.

1. Sencillez. El hombre debe de permanecer tranquilo y relajado
2. Generosidad. Puesto que el hombre va a ofrecer placer con su instrumento debe tener una actitud generosa.
3. Respiración. Mediante la correcta respiración se expande todo su cuerpo
4. Serenidad. Debe mantener una actitud mental de completa serenidad.
5. Lealtad. Es el propio deseo de soledad

También se encuentra otra clasificación que refleja la actitud que se debe tener, y que se le conoce como las cinco virtudes, las cuales cito a continuación.

1. Benevolencia. Esto implica acercarse al acto sexual con una actitud de amabilidad generosidad y auto sacrificio.
2. Justicia. Esta se interpreta que ningún compañero debe de forzar al otro a tener relaciones.
3. Cortesía. Este aspecto esta mas relacionado con el hombre de manera de que se administre para que la mujer pueda disfrutar plenamente de la relación.
4. Integridad esta virtud exige el que los participantes se conduzcan de manera sincera y abierta en las cuestiones sexuales. además una valoración objetiva de la propia persona y del compañero.
5. Sabiduría. Esto quiere decir que en la relación no solo interviene las hormonas y el cuerpo. Evitando tener encuentros impulsivos e indiscriminados. Partiendo de que es necesario conocerse a uno mismo, y trabar conocimiento con el compañero antes de dirigir la relación hacia la cama

Reíd menciona que estas actitudes permiten adoptar una postura educada y respetuosa, lo cual con lleva a alcanzar relaciones equilibradas y armoniosas.

Además de las anteriores indicaciones para la buena conducción del hombre en una relación, los taoistas también se auxiliaban de información con respecto a las actitudes deseos y algunos síntomas que se pueden observar en la mujer y que indicaban cuando se debía de llevar acabo el desarrollo de la relación sexual. Estos indicadores se les conoce como: los cinco deseos, los cinco signos y los síntomas reveladores del placer.

Los cinco deseos de la mujer ante las acciones del hombre son las siguientes, según Su-Nu (muchacha sencilla):

1. Si la mujer desea la unión sexual, se observan cambios de respiración.
2. Si desea ser penetrada, los orificios nasales se dilatarán y su boca quedará entreabierta.
3. Si desea que suba la marea del Yin, su cuerpo se estremecerá y se constreñirá notablemente.
4. Si desea ardientemente ser satisfecha, su transpiración será abundante.

5. Si su deseo ha sido calmado, su cuerpo se distenderá y sus ojos permanecerán cerrados como si estuviera dormida.

Los cinco signos femeninos. Estos signos son considerados como reacciones involuntarias de la mujer excitada. Estos son detallados por las consejeras sexuales de Huang ti.

Los cinco síntomas son los siguientes:

1. Primero, su rostro se sonroja; ahora el hombre puede acercarse a ella lentamente.
2. Segundo, sus pezones se ponen rígidos y se le humedece la nariz; entonces el hombre podrá introducirle el miembro poco a poco.
3. Tercero, se le seca la boca y traga saliva; entonces el hombre podrá comenzar a realizar movimientos lentos.
4. Cuarto, su vagina se lubrica; entonces el hombre podrá hundir su miembro profundamente.
5. Quinto, las secreciones de su vagina se desbordan entre las nalgas, entonces el hombre podrá agitarse con libertad.

La lista de Wou-Hien sobre los síntomas reveladores del placer en la mujer es:

1. Ella jadeará y no podrá controlar el tono de su voz.
2. Sus ojos están cerrados y los orificios nasales dilatados y difícilmente puede hablar.
3. Su mirada sigue fijamente a la del hombre.
4. Sus orejas se enrojecen y su rostro también, pero la punta de su lengua estará ligeramente fina.
5. Sus manos estarán ardiendo, su vientre caliente y al mismo tiempo le murmurará palabras casi ininteligibles.
6. Su semblante parecerá estar hechizado, su cuerpo se quedará como muerto y sus miembros flácidos.
7. Debajo de su lengua, la saliva fluye abundantemente y su cuerpo está pegado al del hombre.
8. Las palpitations de su vulva se perciben fácilmente y está muy mojada.

Así mismo existen otras indicaciones que describen con mayor detalle las maniobras que la mujer utiliza para aproximarse más a su pareja durante el acto sexual. Estos se dan de manera voluntaria y se les conoce como Los diez signos en la mujer que indican al hombre los pasos a seguir y son los que cito a continuación:

1. Ella abraza al hombre con los dos brazos y le muestra que desea un contacto corporal más intenso.
2. Levanta sus piernas mostrándole que desea ser acariciada en la zona del clítoris.
3. Tensa su vientre. Indicando que desea ser penetrada superficialmente.
4. Sus piernas se ponen en funcionamiento. Es una forma de expresar un gran placer (contrae sus muslos).
5. Con sus pies acaricia y abraza a los del hombre. Significa que desea penetraciones más profundas.
6. Cruza sus piernas alrededor del hombre. Es señal de que el placer va en aumento.
7. Se empieza a mover de un lado al otro. Las penetraciones deben ser más profundas y fuertes.
8. Su cuerpo se incorpora y se funde con el del hombre. Es un momento de placer extremo.
9. Su cuerpo se distiende. Demuestra que su cuerpo y sus miembros se van relajando.
10. Su vulva se humedece abundantemente. El hombre sabrá que su pareja está satisfecha.

Todas estas indicaciones no son, ni se deben de considerar como una receta o estrategia estática. Siempre se debe de partir considerando los principios del yin yang.

### 2.3.3.2 Control eyaculatorio.

El controlar la eyaculación esta, encaminado a administrar las emisiones de semen, las cuales no se consideran como sinónimo de orgasmo. Según Reíd los médicos taóistas sostienen que el proceso para reponer el semen implica grandes esfuerzos del cuerpo

alterando el equilibrio hormonal y la fortaleza física, existe un argumento citado por Jolan Chang, en el cual se expone el por qué se debe de mantener una regulación eyaculatoria

*“El Emperador Amarillo pregunta a su asesora:*

*Generalmente se supone que un hombre obtiene gran placer de la eyaculación. Pero cuando aprende según el tao que debe de eyacular menos ¿no disminuirá esto su placer?*

**Psai Nu** *le comenta que*

*Tras la eyaculación un hombre está cansado, los oídos le zumban, los ojos le pesan y no se encuentra lejos del sueño. Está sediento y tiene los pulmones inertes y rígidos. Durante la eyaculación experimenta un breve segundo sensación placentera, pero esto implica varias horas de debilidad. y esto no es un verdadero placer. Por otra parte, si un hombre regula sus eyaculaciones a un mínimo absoluto, su cuerpo se fortalecerá, su mente se agudizará y mejorarán su vista y su oído. Aunque el hombre crea haberse negado a sí mismo, su amor por su mujer se incrementará grandemente. Será como si nunca tuviera bastante de ella. Y eso sí es un placer verdadero”*(página 35)

Chang comenta también que cuando la frecuencia eyaculatoria supera la capacidad del cuerpo para reponer plenamente el semen, el hombre experimenta cansancio crónico, disminución de la resistencia, irritabilidad y otros síntomas relacionados con la energía.

Es importante mencionar también que los taóistas no eran partidarios del celibato o abstinencia total eyaculatoria. Pues consideraban que el no eyacular llevaría al estancamiento del semen y por ende de la energía, por lo que, para tener buena salud y armonía, uno debe encontrar la frecuencia eyaculatoria adecuada para sus características<sup>21</sup>.

Cheng Man Ching (1996) comenta que el hombre que ve la eyaculación como el único centro de hacer el amor limita drásticamente la cualidad de su actividad sexual.

---

<sup>21</sup> con respecto a este punto Shen en su libro el sexo que cura: el poder del yin yang presenta una tabla en la cual se sugiere cada cuando debe de eyacular y bajo que condiciones.

Al hombre que se complace con excesivas eyaculaciones se dice que se esta "Agotando por abajo". El estado es como una adicción: cuanto más se agota uno, mayor es la compulsión a agotarse aún más. "Agotarse por abajo" puede dañar la salud e incluso producir la muerte. Es muy diferente de la teoría occidental predominante "utilizarlo o perderlo" o "úsalo sino se oxida".

#### 2.3.3.2.1 Las técnicas de control eyaculatorio.

Existan al menos tres técnicas que se utilizan para el control eyaculatorio, estos son la técnica de presión, la técnica de método cerrado y las técnicas de penetración combinadas con control respiratorio.

1. Método cerrado. Esta técnica es muy sencilla consiste en que cuando el hombre sienta que se esta aproximando a la eyaculación simplemente se retirara unos instantes hasta que siente como pasa la tensión y después puede continuar nuevamente.
2. Técnica de presión. Esta consiste ñeque cuando se detecte el momento de gran excitación previa a la eyaculación, el hombre procederá a ejercer presión con el dedo índice y medio, en un punto ubicado entre el ano y el escroto por un tiempo de tres o cuatro segundos.
3. Técnicas de empuje o penetración. Esta técnica permite regular el ritmo pues contempla que hay que tener presente el ritmo respiratorio, la cantidad de empujes profundos así como la forma de penetrar el ritmo que se debe de manejar<sup>22</sup>.

Estas técnicas tienen su efectividad con base al ejercicio constante de las mismas, considerando también el control que tenga de si mismo la persona. Y de su ejercicio constante de las técnicas de respiración. Sin dejar de lado el tener presente que eyaculación no es sinónimo de orgasmo.

---

<sup>22</sup> Chang menciona que los taoistas consideran ocho niveles de profundidad, y nueve tipos de penetración, con respecto a las formas y ritmos de empuje manejan también diversos estilos destacando el de siete empujes cortos y dos profundos

Chang (2001) menciona que los taóistas estaban preocupados por inculcar y transmitir los conocimientos que tenían acerca de las relaciones sexuales, por lo que se utilizaban manuales en donde incluso a los principiantes se les daban indicaciones como las siguientes:

1. Se sugiere al principiante que no se excite demasiado y que tampoco este muy apasionado
2. debe iniciarse con una mujer que no le sea muy atractiva y cuya vulva no este muy estrecha, esto le permitirá aprender a controlarse mas rápidamente.
3. Empleara el método de empuje: entradas suaves y salidas rápidas, administrando tres impulsos superficiales y uno profundo; hasta contabilizar ochenta y un impulsos.
4. Utilizara el método cerrado que consiste en que cuando detecte que se siente muy excitado se retirara hasta las cuerdas de laúd esto es el pene se mantendrá introducido en la vulva hasta dos centímetros) esperara a tranquilizarse y después volverá con los mismos movimientos.

También era considerado como muy importante que el novato aprendiera diferentes tipos de empuje para la penetración, diferentes tipos de profundidad e incluso ritmos para llevar acabo la penetración, pues según Li tung-hsuan (citado en Reíd) planteaba que los efectos de los empujes lentos o de los rápidos y los ladeados nos son lo mismo, tienen efectos totalmente diferentes y que cada estilo debe de administrarse en un momento determinado.

Una de las principales observaciones realizadas por los taóistas era la de mantener un uso adecuado del semen que era eyaculado indiscriminadamente en las relaciones sexuales y que por ser una esencia vital debilitaba de manera significativa a los hombres. Incluso dentro de sus textos se consideraba tan importante la regulación de la expulsión del semen que se hablaba de obtener buena salud y alcanzar la inmortalidad por este medio.

Por ultimo uno de los aspectos a cuidar por parte de los practicantes del tao del yin yang es la armonía del lugar en donde se va a llevar acabo la relación, trataban de cuidar hasta el ultimo detalle.

## 2.4 LA TERAPIA SEXUAL TAOISTA

La terapia sexual china esta fundamentada en la armonía de los tres tesoros: esencia (cuerpo) energía (respiración) y espíritu (mente). Las disfunciones sexuales consideran que se presentan cuando hay un desequilibrio crítico entre estos tres elementos. Se enfoca principalmente a prevenir y mantener la salud mediante la disciplina, ejercicio, alimentación e información.

Una de las principales causas por las cuales se presenta las disfunción es de carácter psicológico. El miedo y la ansiedad son emociones que dan lugar, a repercusiones fisiológicas muy reales, tales como sequedad de boca, sudores fríos, enfriamiento de pies y manos, y contracción de los órganos sexuales. Estas reacciones inhiben la excitación sexual y la capacidad de erección en hombre quienes al no obtener la erección el temor se incrementa creando un circulo vicioso.

Según los taoistas la excitación sexual se inicia en la mente, que a su vez estimula la energía sexual, acelerando el pulso y la respiración lo cual estimula la secreción de hormonas, aumenta el calor corporal, hace circular la sangre y produce las restantes manifestaciones fisiológicas de la excitación sexual. Si la mente no se prepara para la acción mediante una percepción inicial y pensamientos sexuales espontáneos, ni la esencia, ni la energía se hallaran plenamente dispuestas para el acto.

Si la problemática no esta en la mente entonces se encuentra en la esencia o en la energía. Estas pueden deber a mala circulación, malos hábitos alimenticios, falta de energía, respiración superficial, excesos sexuales eyaculatorios, intoxicación del organismo.

Hay que tomar en consideración que los chinos no ven el cuerpo como nosotros y que la relación sexual puede ser llevada a cabo sin la participación de los genitales

Comúnmente se considera que son los hombres quienes más padecen de problemas en su práctica coital. Por ejemplo quienes padecen trastornos por excesos sexuales son los

hombres. Esta situación es tratada mediante disciplina sexual sin eyaculación y con ejercicios y masajes<sup>23</sup>

#### 2.4.1 Técnicas de tratamiento

La mayoría de las disfunciones son tratadas con ejercicios de respiración, ejercicio físico, una dieta nutritiva, y control eyaculatorio, sin perder de vista los indicadores de la excitación.

Shen menciona que existen algunos actos y posiciones sexuales que permiten reestablecer no solo la salud sexual sino también algunas otras enfermedades, en las cuales la regla básica para el hombre es mantener el control eyaculatorio para nutrir de energía el cuerpo.

Otra técnica que se utiliza es la penetración en blando en la cual se introduce el pene sin erección, con el fin de estimular y fortalecer la circulación de los órganos sexuales, incluyendo músculos, tendones y cualquier órgano relacionado con esta zona del cuerpo.

Esta forma de tratar las disfunciones se sustenta más en la prevención que en la reparación de un daño. Lo cual invita y obliga a vivir de una manera responsable y equilibrada.

Finalmente hay que tomar en cuenta, que ninguna técnica resolverá los problemas de disfunción, si la persona se encuentra excesivamente agotada, desnutrido, crónicamente intoxicado o enfermo. Primeramente se debe de reestablecer el estado de salud. La armonía entre ambos participantes es indispensable pues como ya se menciono anteriormente Cuando los pensamientos se aquietan y la mente se armoniza y el qi es armonizado junto con el jing, cuando la pareja se encuentra en armonía en yin y el yang fluye de la misma manera.

---

<sup>23</sup> los taoistas cuentan con ejercicios y masajes tanto para hombres como para mujeres un a muestra de estos son los expuestos en el anexo 5

## Capítulo 3

### Dos epistemologías acerca del cuerpo y la sexualidad

Quando conocemos que el bien es bien. Entonces  
conocemos que el mal existe en el mundo. Lo fácil  
promueve lo difícil. Lo mas largo surge de lo mas corto  
por comparación. Tao te ching

El ejercicio de una disciplina se estructura como un conjunto de saberes organizados que dan soporte a una práctica, creando o sustentando una serie de representaciones para la construcción de un objeto de estudio, apegado, a un *campo* científico específico. Es decir toda disciplina cuenta con sustentos ontológicos los cuales darán fuerza y estructura a un vasto cuerpo de conocimientos, los cuales son aterrizados a la cotidianidad de forma epistemológica y concretizándola de manera metodológica. Este modo de abordar el estudio de diversas problemáticas, eventos o individuos se realiza en todos los campos de conocimiento. Así, la visión del mundo ha venido variando conforme se han posicionado diversos discursos filosóficos, aunque cabe añadir que no prevalecen puros en el orden social, sino que se van entre mezclando dando como resultado una mezcla muy particular de conocimientos dependido de cómo sean vistos y apropiados.

Estos discursos trastocan nuestros hábitos y costumbres dándonos pautas y ejes para construir nuestros propios paradigmas culturales, los cuales estarán sujetos a la aceptación o el rechazo de la norma social. Todos estos ejercicios simbólicos son concretizados en el cuerpo y todo lo relacionado con este.

#### 3.1 CONSTRUCCIÓN DE LA VISIÓN CARTESIANA

Nuestro entorno se encuentra fuertemente influenciado por lo que se conoce como el pensamiento cartesiano, el cual regula muchos de los discursos relacionados con como se ve, estudia y trata el cuerpo. Mas este paradigma cartesiano, no es puro, ni reciente, es resultado de un largo proceso cultural, en el cual ha sido considerado como útil y funcional,

para comprender como es que ha llegado hasta la actualidad hay que hacer un breve recorrido histórico.

Lara y Mateos (1997) menciona que el interés por el cuerpo ha sido un tema muy recurrente desde épocas muy remotas, mencionando que al menos en los primeros estudios acerca del hombre, se le dio un peso muy fuerte a la subjetividad teniendo estas interpretaciones un fundamento mágico religioso (ver tabla 3.1).

Es con la filosofía griega con la que el cuerpo sufre su primera división entre cuerpo y alma<sup>1</sup>, con el paso del tiempo y la fuerte influencia de los grupos religiosos dominantes, el alma es transformada ahora en algo sobrenatural, con una lógica en la cual el cuerpo es considerado como el causante de nuestros errores o pecados y se planteo que debía de ser controlado y reprimido severamente mediante el dolor y el sufrimiento.

Con esta actitud de la dualidad del cuerpo, se prioriza el alma y se alimenta el menosprecio del cuerpo. Las instituciones religiosas durante mucho tiempo fueron la única institución que influía de manera determinante en el pensamiento de gobiernos y personas. Estableciendo con esto los fundamentos para regir la vida y el cuerpo de las personas. Durante esta época se realizaron algunos estudios aislados del cuerpo, pues el pretender estudiar desde una visión diferente a la imperante era severamente castigado.

Época	Corriente filosófica	Representantes	Concepción médica y percepción del cuerpo
Inicios de la humanidad	Explicaciones animistas y sobrenaturales	Cultura primitiva	Temor a la naturaleza
Civilizaciones antiguas	Religiosas y filosóficas	India china y mesoamerica	Medicina mágico religiosa y perfeccionamiento humano
Grecia clásica	Razonamiento critico	Hipócrates Platón Aristóteles	Descalificación de la naturaleza como influencia, dualidad cuerpo alma
Cristianismo inicial	Religión	Roma y Europa	Enfermedad como castigo divino

<sup>1</sup> Aristóteles considera que hay tres tipos distintos de alma, cada uno de los cuales corresponde a una clase de seres vivos: así, las plantas tienen un *alma vegetativa*, que rige la nutrición, la generación y el crecimiento; los animales tienen un *alma sensitiva*, que añade a las funciones del alma vegetativa la sensibilidad y el movimiento; por último, el ser humano dispone de *alma racional* que añade a las anteriores el pensamiento y el razonamiento.

Edad media	Fanatismo religiosos y superstición	Europa Tomas de Aquino	Curaciones mágico religiosas
Renacimiento	Humanismo	Nicolás de Cusa, Vesalio	Se busca equilibrio entre la naturaleza, inicia el mecanicismo y la disección
Siglo XVII	Racionalismo	Descartes, y Galileo	Mecanicismo y dualismo cuerpo alma excluyente
Siglo XVII LA Ilustración	Empirismo idealismo critico	Voltaire, Locke Kant, Hegel Montesquieu	Estudio anatomo fisiológico y avances en química, física y biología
Romanticismo y positivistas	Mecanicismo, vitalismo, humanismo, positivismo.	Boerhaave, Stahl, Shopenhauer, Comte	Naturalismo mecanicista, cirugía e higiene, surgen las enfermedades mentales
Siglo XIX	Humanismo positivismo materialismo	Marx, Pasteur, Koch, Jenner	Salud publica, micro biología, medicina preventiva, etiopatología asepsia antisepsia
Siglo XX	Vitalismo, neomecanicismo positivismo.	Newton, Sartre, Freud, Reich	Bioquímica. Endocrinología, genética biología molecular pensamiento localista, anatomo clínico, fisiopatología, aspecto social de la enfermedad, hospitalización.

Tabla 3.1 Resumen de historia de la medicina.

Con el movimiento de reforma religiosa, se dio la pauta para la tolerancia a otros planteamientos.<sup>2</sup> A comienzos del siglo XVII, las obras de *Galileo* y *Descartes* ponen los cimientos de la ciencia y la filosofía moderna. Por un lado, el modelo de Galileo exigía la utilización de un método de investigación experimental para la explicación de los fenómenos físicos; por otro, la nueva filosofía de Descartes quiere sentar las bases de un

<sup>2</sup> Los antecedentes de este movimiento dieron inicio en el siglo XIV en Inglaterra por Juan Wyclif, descalificando los privilegios del clero y afirmando que la Biblia es la única norma de religión. En el siglo XV Juan Huss en Bohemia continuo con esta propuesta y como resultado murio en la hoguera. Aun cuando este movimiento fue reprimido dejaron huellas suficientes que fueron aprovechadas después por Lutero

pensamiento racional autónomo de las ideas religiosas, capaz por sí solo de descubrir certezas<sup>3</sup>.

La *nueva ciencia* de Galileo tiene como consecuencia una nueva concepción de la Naturaleza que desplaza la antigua concepción teleológica del Cosmos, por una concepción *mecanicista*. El Cosmos es concebido como un mecanismo de fuerzas en el que los cuerpos se influyen recíprocamente según leyes puramente mecánicas. Es posible conocer matemáticamente las leyes que producen los fenómenos naturales, sin necesidad de plantearse la cuestión de la finalidad última de tales fenómenos.

En el marco de esta concepción mecanicista del Cosmos, Descartes elimina la noción clásica del alma como principio de vida y movimiento, estableciendo una distinción radical entre el alma y el cuerpo. El alma es puro pensamiento, pero carece de extensión. Los cuerpos son extensos y se rigen por causas puramente mecánicas, pero son incapaces por completo de pensar. Alma y cuerpo son dos sustancias de naturaleza totalmente distinta y se encuentran separados.

Descartes en su libro Tratado del Hombre planteo un modelo para comprender el cuerpo humano, que dio pie al diseccionamiento del cuerpo, entre las principales afirmaciones del texto son:

1. El cuerpo es tan solo un conjunto de partes que forman un organismo.
2. Cualquier organismo puede ser descompuesto y sometido a análisis para su estudio.
3. Un organismo puede ser entendido por la misma comprensión de sus partes, la disposición y movimiento de las mismas.
4. La mente solo puede ser vista a través de la introspección.

---

<sup>3</sup> Descartes supone la disolución del planteamiento antiguo del problema como problema de la relación entre el alma y el cuerpo en un Cosmos teleológico, y la emergencia de un nuevo planteamiento del problema como problema de la relación entre la mente y el cuerpo en un Cosmos mecanicista.

Durante el siglo XVIII siguiendo los planteamientos de Descartes se llegó a la conclusión de que para comprender el estado de un cuerpo se tenía que tomar como base estudios anatómicos y fisiológicos<sup>4</sup>, utilizando el método de Galileo. Continuando con un severo debate entre diversos filósofos y científicos, la perspectiva del cuerpo siguió siendo la misma, llegando a ser levemente modificada y fuertemente fortalecida por Comte quien priorizó el racionalismo, en donde el cuerpo se vuelve objeto. Lo que no puede ser observable medible o cuantificable queda anulado, es decir el cuerpo es visto sólo como un conjunto de órganos, sistemas y músculos a los que hay que estudiar. Sumando a esto la ecuación planteada por Gauss y Laplace<sup>5</sup>, dichos procedimientos permitieron establecer parámetros universales de normalidad dentro de la población.

Buscando elemento equiparable a estos procedimientos en el año de 1840 los franceses acuñaron el concepto de *norma*, con el fin de estandarizar los padecimientos. Es en este año cuando Comte establece que una vez conocidas las leyes relativas al estado normal del organismo, sería posible emprender el estudio de la patología comparada.

Este planteamiento tuvo una influencia radical, pues, durante el último decenio del siglo XIX, normas y patrones llegaron a ser criterios fundamentales para el diagnóstico y la terapéutica. Para que esto ocurriera, no fue necesario que todos los rasgos anormales se consideraran patológicos: fue suficiente que todas las características patológicas se consideraran anormales. La enfermedad como desviación de una norma hizo legítima la intervención médica proporcionando una orientación para la terapéutica.

---

<sup>4</sup> Dentro de esta estructura mecanizada, el dolor se convirtió en una luz roja y la enfermedad en una avería mecánica. Se hizo posible una nueva clase de taxonomía de las enfermedades. Así como podían clasificarse los minerales y las plantas, así el médico-taxonomista podía aislar las enfermedades y colocarlas en su categoría. Se había establecido la estructura lógica para un nuevo objetivo de la medicina. Se situó a la enfermedad en vez de al hombre que sufre en el centro del sistema médico, una enfermedad que podía ser sometida a: *a)* verificación operativa mediante la medición, *b)* estudio clínico y experimentación y *c)* evaluación conforme a normas mecánicas.

<sup>5</sup> conocido comúnmente como la campana de Gauss o Gauss-La place consiste en ubicar dentro de una grafica con forma de campana la frecuencia de eventos mas repetitivos al centro del borte y a los extremos los de menor ocurrencia

La medición clínica se expande por toda la sociedad convirtiéndola a ésta, en una clínica y provocando que todos los ciudadanos se conviertan en pacientes cuya presión arterial se vigila constantemente y se regula hasta quedar "dentro" de los límites normales.

Así, el cuerpo queda totalmente dividido y clasificado para su comprensión y estudio como lo citó Descartes; además con base en esto se establecen estándares con los cuales se puedan diagnosticar las enfermedades. Manteniendo una postura de separación entre la mente y el cuerpo centrándose en tratar solo el cuerpo y dejando la mente a otros métodos y formas de estudio, en los cuales se debate de diferentes maneras; y con esta toda la subjetividad y sexualidad contenida en ella.

### 3.2 MODELOS ACTUALES DE INTERVENCIÓN MÉDICA

El sustento posterior a estos argumentos encaminados a la estandarización, es el del paradigma acuñado como **La Triada Ecológica** la cual esta formada por el huésped, el agente causal y el medio ambiente:

- c) Huésped. La definición dice que es cualquier ser vivo que en circunstancias naturales permite la subsistencia o alojamiento de un agente causal de enfermedad. Dicho huésped tiene características que deben ser tomadas en cuenta como son estructura genética, raza, edad, sexo, ocupación, estado nutricional, estado anatómico funcional, aspecto psicológico y hábitos.
- b) Agente causal. Es todo poder, principio o sustancia, cuya presencia o ausencia seguida del contacto efectivo con un huésped susceptible es capaz de originar una enfermedad. Los agentes se pueden clasificar en biológicos, físicos, químicos o sustancias nutritivas.
- c) El medio ambiente, estos son los factores geográficos, meteorológicos, geológicos y socioculturales que rodean a un individuo o grupo. Estos factores se consideran como dinámicos.

Con este paradigma los científicos se enfocan al estudio de la enfermedad y las causas que lo originan. Leavell y Clark plantearon un modelo que actualmente rige el actuar medico, y que consiste en dividir la historia de la enfermedad en dos periodos, el periodo prepatogénico y el periodo patogénico que se caracteriza por la interacción de los

componentes de la **Triada Ecológica** que se encuentran en contacto y equilibrio constante pero que al romperse este surge la enfermedad (Higashida 1995).

TABLA 3.2 Historia de cualquier enfermedad en el hombre. Por Leavell y Clark					
Periodo prepatogeno	Periodo patógeno				Resultado
Interacción de  Agente de enfermedad con huésped humano Mas los factores ambientales que producen estímulos de enfermedad	Horizonte clínico	Enfermedad identificada tempranamente	Enfermedad avanzada	convalecencia	Muerte estado crónico incapacidad
	Patogénesis temprana	Periodo de incubación			Recuperación
	Periodo de incubación				

Con este modelo las ciencias medicas estudian el organismo del hombre de una manera super especializada para solucionar y prevenir la acción de los agentes causales. Para tal efecto consideran que la para comprender mejor las causas hay que partir de una perspectiva anatómica y fisiológica. Con base en estos aspectos se fundamenta las estrategias de intervención de salud.

Por otro lado, el surgimiento de nuevos saberes y tecnologías a lo largo del siglo pasado, trajo grandes y constantes cambios en los hábitos y costumbres de la población mundial. Los paradigmas predominantes fueron puestos en tela de juicio, pues consideraban y aun ahora siguen considerando a la enfermedad con un sentido netamente fisiológico. (Basta observar el cuadro de Leavell y Clark).

La enfermedad se vuelve el enemigo a vencer y el cuerpo se deja en un segundo plano, pues solo se convierte en el campo en donde se libran las batallas. Es decir se gana la guerra contra la enfermedad a cualquier costo, sin considerar en qué condiciones quede el campo de batalla.

La escisión del cuerpo del mundo, de la distinción rígida entre lo objetivo y lo subjetivo que funda la ciencia moderna, alimenta la ilusión de una aplicación neutral, objetiva. Una mirada reveladora sobre lo real sin interposiciones de ningún tipo, deshistorizada y carente de subjetividad individual o las modulaciones culturales del contexto.

La lógica específica de ciertos campos implica una independencia respecto de otros dominios del saber, determinando algún grado de incomunicabilidad entre ellos. La disposición endogámica intradisciplinar produce no pocas veces una ignorancia absoluta de lo que sucede extramuros y, lo que es peor aún, el desconocimiento de dicha ignorancia y de las condiciones histórico-sociales que las hicieron posible.

Los orígenes de estas condiciones pueden rastrearse en los de la Modernidad misma que de acuerdo a *Edgardo Lander* pueden sintetizarse como:

1. Visión universal de la historia asociada a la idea de progreso.
2. Naturalización de las relaciones sociales como fruto de la “*naturaleza humana*” y por extensión al modelo liberal capitalista.
3. Ontologización de las múltiples separaciones sociales.
4. Necesaria superioridad de los saberes propios (ciencia) respecto de los ajenos.

Este universo acotado pero preso de la ilusión de la autosuficiencia condena al distanciamiento, a la desconexión, a la mutilación, al encierro, al desconocimiento o la represión de toda intención heterodoxa y a la imposibilidad de reconocer su propia *doxosofía* como base ineludible de su funcionamiento.

Como podemos ver, la Medicina se ha ido configurando históricamente sobre la base de cierta epistemología, metodología científica, representaciones del cuerpo biológico

como su objeto específico de estudio y sobre el imaginario instituyente que los sujetos han elaborado en el seno de una determinada cultura sobre este.

En el interior del dispositivo epistémico consolidado es perfectamente funcional y sus instrumentos y modalidades de acercamiento al fenómeno de la salud enfermedad no admiten cuestionamientos. El orden científico establecido se vale de un conjunto de instituciones encargadas de asegurar la producción y circulación de bienes científicos a través de un sistema de enseñanza capaz de asegurar a la ciencia oficial la permanencia y la reproducción de su propio estatuto.

Esta perspectiva constituye los modelos hegemónicos de práctica profesional instalados en el campo de la ciencia “*oficial*” mediante su estado objetivado (instituciones, obras, etc.) se imponen como los únicos capaces de atribuirse la legitimación social que el carácter de “*científico*” otorga en nuestra época a una disciplina. De este modo se sustraen a la visión crítica y se amurallan en el prestigio académico y la legalidad social para evitar constituirse en objetos de estudio para sí mismos o desde otras perspectivas

Su visión del tema de la salud y la enfermedad se encuentra por lo tanto inexorablemente arraigada en esta constelación de elementos que conforman su soporte cognitivo y el fundamento último de su práctica. Los significados así construidos dan coherencia a la observación y dotan de sentido a las prácticas profesionales. El discurso médico apela a un ideolecto a través del cual se obtiene la ilusión de suturar la ambigüedad inherente a la lengua y de este modo apropiarse de la enfermedad de manera inequívoca al tiempo que constituye y reafirma su propia identidad profesional.

Estos marcos referenciales confieren una seguridad ontológica al *corpus* doctrinal de una disciplina que se supone ajena a las determinaciones históricas, sociales y subjetivas y contribuyen a aportar la ilusión de fiabilidad y de continuidad ascendente, progresiva e ilimitada de su propio saber.

Sin embargo, el hecho de que por un lado los modelos explicativos y los procesos de verificación empírica imponen necesariamente una selección de los fenómenos analizables capaces de adecuarse como objetos de estudio a sus herramientas analíticas.

La mente fue separada del cuerpo de un plumazo, mas no por eso dejó de ser de interés científico. La psicología se constituyó como una disciplina encargada de tomar a la mente como el objeto de estudio. Tras muchos años de debates filosóficos se considera oficialmente que la psicología surge en 1879 con el primer laboratorio de psicología experimental en Leipzig Alemania por Wundt, quien fusionó el planteamiento epistemológico del cómo conocer el mundo psicológicamente con los principios y la fenomenología experimental enraizada en la fisiología sensorial<sup>6</sup>.

Influenciados por los modelos positivistas, siguiendo la línea fisiológica Spencer postuló que la psicología debía de ser vista desde la biología evolucionista afirmando que lo psíquico surge en el curso de la evolución fisiológica del sistema nervioso y el cerebro<sup>7</sup>.

---

<sup>6</sup> algunas de las investigaciones y descubrimientos contribuyeron a allanar el camino para la aparición de la psicología experimental son:

a) *La frenología*: Franz Joseph Gall (1758-188) relacionó las facultades psíquicas con determinadas zonas del cerebro de modo que la forma y las dimensiones de las distintas zonas implicarían un mayor o menor desarrollo de las funciones psíquicas relacionadas con ellas. Se crearon diversas técnicas de medición y examen del cráneo y se creó una tipología según la cual la forma y estructura del cráneo determinaba el desarrollo de una personalidad normal o patológica, deficiente o genial, social o antisocial.

b) *La psicofísica*: También avanzó mucho el estudio de la fisiología del sistema nervioso y de la sensación. Charles Bell describió las funciones de los nervios motores y sensitivos y mostró la relación de los mismos con las diferentes partes del cerebro según sus funciones. Pierre Flourens investigó las funciones del cerebelo. Ernst Heinrich Weber estableció su ley de la sensación (o Ley de Weber) en la que formulaba la relación matemática que existía entre la intensidad de un estímulo y la sensación producida por éste. Estos y otros descubrimientos llevaron a la convicción de que era posible explicar mediante principios físico-químicos todos los actos humanos.

<sup>7</sup> Los avances científicos que se han producido durante los últimos ciento cincuenta años sobre la estructura y el funcionamiento del sistema nervioso han puesto de manifiesto el papel rector que el cerebro ejerce respecto del resto del organismo. Todas las funciones orgánicas están reguladas por el cerebro y hay un permanente flujo de información entre los órganos y el cerebro.

En los últimos años se han desarrollado una serie de técnicas que han permitido un avance espectacular del estudio del cerebro:

1. Se han delimitado distintas áreas de la corteza cerebral especializadas en recibir y procesar las informaciones sensoriales y controlar las reacciones musculares: áreas auditivas, visuales, motoras, etc.
2. Sin embargo, estas áreas especializadas no representan apenas una cuarta parte de la corteza cerebral; el resto, las denominadas *áreas de asociación*, no cumplen ninguna función específica y parecen estar encargadas de interpretar, integrar y coordinar las informaciones procesadas por las *áreas sensoriales*

Sin embargo, a diferencia del modelo médico la psicología ha variado o propuesto diferentes objetos de estudio, pues difícilmente se han podido homogenizar o estandarizar los objetos de estudio.

### 3.3 LA SEXUALIDAD EN OCCIDENTE

Por otro lado, iniciando el siglo XX, Freud inconforme con las formas de estudiar la mente, el Neurologo Vienes estableció la primera conexión entre el cómo nos comportamos y su relación con la sexualidad, destacando que la represión sexual afecta psicológicamente o como él lo llamaría al inconsciente. Derivándose de sus fundamentos muchas de las teorías que hoy explican el desarrollo psicosexual de los sujetos.

A pesar de las aportaciones del psicoanálisis, en donde se toma en cuenta la sexualidad y el inconsciente, surge otra corriente conocida como conductismo de Watson<sup>8</sup>, la cual sostenía que la psicología debía quedar restringida al estudio de la conducta observable, quedando excluida la mente, que en modo alguno se puede observar o medir. Buscando reducir todos los fenómenos psicológicos en términos de estímulo-respuesta. Estaban convencidos de que lo mejor era que la psicología debía ser una ciencia natural que

---

*y motoras*. Las áreas de asociación serían responsables así de nuestras funciones mentales superiores: lenguaje, pensamiento, razonamiento, memoria, planificación de la acción, creatividad, etc.

3. Cada uno de los hemisferios controla y ejecuta funciones diferentes o aspectos diferentes de una misma función. En términos generales, parece que en la mayor parte de las personas el hemisferio izquierdo controla la habilidad lingüística, numérica y de pensamiento analítico, mientras que el hemisferio derecho controla las habilidades espaciales complejas, como la percepción de patrones y aspectos de ejecución artística y musical.
4. Sin embargo, las actividades complejas requieren de la interrelación de los dos hemisferios. Así, por ejemplo, cuando leemos un relato, el hemisferio izquierdo entiende el significado de las palabras, pero es el hemisferio derecho el que capta el contenido emotivo y las imágenes utilizadas.
5. Por otra parte, hay muchas funciones, principalmente de las áreas primarias sensoriales y motoras que parecen idénticas en ambos hemisferios. En definitiva, hay una especialización funcional pero la actividad conjunta de ambos hemisferios es necesaria para el funcionamiento integral del cerebro. La participación de los dos hemisferios en las actividades psicoorgánicas es variable según los individuos: las reglas a que esto obedece y las razones que la determinan (genéticas, sociales) son todavía poco conocidas.
6. Aunque ciertas funciones de la mente están localizadas en determinadas regiones cerebrales, el cerebro se comporta como un todo unificado.

Estos descubrimientos ponen de manifiesto ante todo lo mucho que queda por conocer en torno al cerebro humano, en cuanto centro que recibe los estímulos del medio, los integra con la experiencia acumulada y diversas estructuras, produciendo las respuestas correspondientes, y la mente, como conjunto de los procesos de recepción y procesamiento de información y de la ejecución o inhibición de las respuestas.

<sup>8</sup> la cual fue ampliada por Skinner alrededor de 1950

tuviera por objeto describir, predecir y controlar la conducta, no teniendo en cuenta los estados mentales ni siquiera como causa de la conciencia. Así, las disciplinas psicológicas se han abocado a delimitar su objeto de estudio, centrándose siempre en la parte que les corresponde del cuerpo, del entorno con respecto a éste y su interacción.

Con el modelo conductual se anulaba nuevamente la sexualidad a una serie de estímulos reforzantes. Así, la mente es interpretada dependiendo de la corriente psicológica que la sustente y la sexualidad será magnificada o anulada.

Algunos autores comentan que una de las consecuencias del psicoanálisis, fue el que cimbrara la actitud moralista y despertara la curiosidad del mundo científico acerca de la sexualidad, provocando que se realizaran investigaciones sobre muchos aspectos relacionados con esta, entre los que comúnmente se destacan los denominados "informes Kinsey"<sup>9</sup>, y las aportaciones de el médico ginecólogo William H. Masters y Virginia Johnson<sup>10</sup>.

En 1973 la Organización Mundial de la Salud (OMS) tras diversos estudios exploratorios, encontró y alertó la falta de formación sobre sexualidad de personas capacitadas para ejecutar los programas educativos. Al año siguiente, en 1974, definió que la *"Salud sexual es la integración de aspectos somáticos, afectivos e intelectuales del ser sexuado, de modo tal que de ella derive el enriquecimiento y el desarrollo de la persona humana, la comunicación y el amor"*. Derivado de esto, hoy en día se llevan acabo una gran diversidad de estudios relacionados con lo sexual.

Entre las líneas de investigación que se llevan acabo acerca de la sexualidad se encuentran los fisiológicos, los psicológicos, los antropológicos, los biológicos, los sociológicos y claro esta los psicoanalíticos. Con la intención de conjuntar y establecer una disciplina especializada en el tema ha surgido lo que hoy se conoce como la sexología. (Fuentes, A. y López F. 1997).

---

<sup>9</sup> "La conducta sexual en el hombre" de 1948 y "La conducta sexual en la mujer" de 1953. Kinsey significó un nuevo avance en la investigación sexual no-médica.

<sup>10</sup> sus estudios "Respuesta sexual humana" de 1966 y "Inadecuación sexual humana" en 1970, publicaciones que constituyen la base de la terapia sexual moderna.

La sexualidad es un aspecto inherente al ser humano esta principia con la vida y se va desarrollando junto con otras funciones, tanto fisiológicas y anatómicas como psicológicas y sociales. (Álvarez-Gayou 1986) Es una función vital que influye sobre la conducta de los individuos y sobre las relaciones humanas en general. Afecta a todos los procesos fisiológicos y psicológicos del ser humano. Se trata también, de un impulso instintivo que atraviesa diferentes etapas a lo largo de la vida de los individuos y que es condicionado en gran medida por el entorno sociocultural en el que viven.

Muchas disciplinas como la biología, la psicología y la antropología se han abocado al estudio de dicho aspecto del ser humano Lían (1985) y Hagashida (1995) coinciden en que dichas disciplinas, influenciadas por los paradigmas de las ciencias de la salud y reguladas por la OMS; se abocaron a estructurar y a dar por sentado que el hombre y por ende su sexualidad se debe de estudiar desde tres esferas diferentes:

- a) Biológica. enfocada a los aspectos anatómicos y fisiológicos que se van presentando en el individuo a lo largo de su vida.
- b) Psicológica. Esta es entendida como los rasgos y características de la personalidad del individuo, así como su reacción cognitiva y emocional ante los diferentes factores ambientales con los que interactúa
- c) Social. Este aspecto esta encaminado a conocer identificar y evaluar; las acciones y actitudes que se tienen culturalmente con respecto a la sexualidad, la cual esta regulada por los principios morales, religiosos y educativos.

De los estudios realizados en dichos campos, diversas disciplinas, acuñaron conceptos que enlazan y delimitan la influencia de lo sexual en las diversas actividades de la vida cotidiana. Los conceptos que más se destacan son los siguientes:

1. **Sexo:** son las características físicas y fisiológicas determinadas genéticamente y que se van transformando a lo largo de la vida.
2. **Deseo sexual** Se trata de un impulso instintivo que atraviesa diferentes etapas a lo largo de la vida de los individuos y que es condicionado en gran medida por el entorno sociocultural en el que viven.

3. **Género:** Es la asignación de rol sexual establecido por lo general con base en los genitales. Los géneros socialmente aceptados son masculino y femenino.
4. **Identidad de género.** Es el autoreconocimiento que uno realiza a partir de la interacción con los individuos de su entorno, y ésta interacción establecen con cuál rol de género se identifica y se reconoce el sujeto como miembro de éste.
5. **Rol sexual.** Es el comportamiento que los individuos asumen viven y realizan apegándose a alguno de los comportamientos de los diferentes géneros.
6. **Respuesta sexual.** Es la serie de reacciones físicas y fisiológicas que presentan los seres sexuados para desarrollar una relación coital

Cada uno de estos conceptos tiene relación con la influencia de lo sexual en lo social de cada individuo. Estableciendo así, que la sexualidad no sólo tiene que ver con los aparatos genitales; sino también con muchos otros aspectos inmiscuidos en el que hacer cotidiano de los individuos.

Además, se puede observar, que la cultura occidental ha tendido no sólo a dividir, y aislar regiones específicas del cuerpo para su estudio, sino que en muchas de las veces a anulando todos los demás aspectos del cuerpo. Muchos de estos estudios, han sido resultado de investigaciones con un fuerte rigor científico en el cual se tiende a manejar un control de los factores que involucran la interacción de lo que se va a observar; los cuales siempre han servido para comprobar las hipótesis de los científicos pero difícilmente han servido para comprender la vida uso y costumbres de la sociedad.

La súper especialización ha llevado a construir la creencia de que la mejor manera de estudiar el cuerpo es regionalizado y fragmentándolo para comprender cómo es que funciona y determinar cual es el origen del problema. Lara y Mateos (1997) menciona que el pensamiento localista, basado en el estudio de órganos demuestra efectividad en el diagnostico de las enfermedades, sin embargo los tratamientos no reportan la misma efectividad.

Algunos investigadores se dieron cuenta de que esto no era suficiente y pretendiendo enmendar esta situación intentaron juntar las partes del cuerpo en un modelo

conocido como *interdisciplinario* en el cual se reúnen una serie de especialistas para aportar sus conocimientos y establecer una mejor comprensión del cuerpo.

La limitada capacidad que tiene dicho modelo con respecto a la efectividad en sus tratamientos y temas relacionados con la convivencia y el comportamiento humano entre ellos, la subjetividad y la sexualidad, trajo como consecuencia el surgimiento y gradual aceptación de modelos diferentes. Así, durante los últimos años han surgido diferentes intentos de explicar y comprender la realidad.

En la actualidad, las ciencias de la salud tratan de resolver lo que con el modelo anatómico fisiológico no han podido dar una explicación satisfactoria a muchas problemáticas de salud que no tienen una explicación fisioanatómica. Un ejemplo de esto son las *enfermedades psicosomáticas* en las cuales se involucra la mente, el cuerpo y la sexualidad, sin embargo además de estas existen otras problemáticas las cuales simplemente son consideradas como psicológicas, en las cuales solo ante determinadas situaciones el cuerpo reacciona de manera autónoma e independiente de los deseos del individuo o persona que lo padece como lo son el caso de las disfunciones sexuales.

Ante estos desatinos las personas buscan opciones en otros lugares. La consecuencia ha sido la de que se traten de establecer un paradigmas multidisciplinarios con el fin de reunir lo que desde hace mucho tiempo fue dividido para su estudio el entorno, la mente y el cuerpo.

### 3.4 EPISTEMOLOGÍA CORPORAL TAOISTA

El hombre como ya vimos anteriormente esta constituido por cuerpo energía y espíritu, pero además, es visto como parte integral de un todo, en donde para su salud se toman en cuenta los principios del yin yang y la regulación establecida por la teoría de los cinco elementos.

La dualidad yin yang es quizá el tema de la filosofía china más difundido en occidente. Por ser patrimonio común a distintas escuelas de pensamiento, este concepto

adquiere diferentes matices interpretativos, según se lo considere en el marco doctrinal del taoísmo metafísico o fuera de él.

Yin yang es una polaridad dinámica complementaria y armónica: la razón de la sombra la hallamos en la luz existente, y lo esencial de la luz es que disipa la oscuridad; de igual modo, retroceder es desandar lo avanzado o expandirse es abandonar un estado de contracción. El significado de cualquiera de ellos deviene de la relación con su opuesto complementario.

a) En la visión orgánica del universo que sustenta el taoísmo filosófico toda manifestación del ser es dual y encierra los contrastes y tensiones implícitos en toda interacción de polaridades, no pudiendo existir un aspecto del fenómeno sin su opuesto complementario.

b) De la relación de aspectos opuestos complementarios, tal que no se puede concebir la existencia del uno sin la del otro, ni la modificación del uno sin el cambio del otro. Sólo cabe esperar estados de equilibrio dinámico y no la imposición definitiva de uno sobre el otro, o la aniquilación de uno de ellos por la acción del otro.

El taoísmo reconoce al ser humano como totalidad, el concepto de energía, el principio del polo femenino y masculino tanto en el humano como en el afuera o el famoso yin y yang. Además, la concepción de que no hay escisión entre lo racional y lo irracional. Los valores conviven con el cuerpo físico. La energía sutil se combina con la medicina sutil: si nos duele el hígado, no es sólo una parte de nuestro cuerpo: nosotros como totalidad estamos enfermos.

El cuerpo tiene energía vital que se desplaza por diferentes conductos que se encuentran en distintas regiones orgánicas unas son profundas y otras son superficiales, esta red de canales conecta los órganos internos con los órganos externos, los cuales, a su vez conectan al hombre con el universo. Esta red se les conoce como meridianos y son clasificados como principales y extraordinarios, doce son principales y ocho son extraordinarios

Las vísceras están clasificadas en dos categorías las denominadas *taller* y las llamadas *tesoro*, las primeras son el estomago el intestino delgado el intestino grueso vesícula biliar vejiga, que absorben y seleccionan los nutrientes y eliminan los residuos y desperdicios están destinadas a generar energía y se les denominan yang.

Las llamadas tesoro son el pulmón, el hígado, el corazón, el bazo y el riñón; estos se encargan la depuración, redistribución, conservación y concentración de energía y son de característica yin. Existe un tercer sistema llamado el triple calentador que se agrega al grupo taller y el sistema circulación sexualidad que se añade al grupo tesoro.

Se tiene agrupado en pares, son corazón e intestino delgado, pulmón e intestino grueso, hígado-vesícula biliar, bazo y estomago, riñón y vejiga, circulación-sexualidad y triple calentador.

Todos estos están regulados por los principios de la teoría de los cinco elementos, considerando siempre que la organización del universo es cíclica y que cada uno de sus ciclos pasa por cinco situaciones correspondientes a los cinco elementos.

Los sabios orientales le atribuyen un papel importante al qi como indicador de algún desequilibrio, pues es este el que activa todos los procesos del cuerpo como son la circulación de la sangre, la distribución de los fluidos en la piel, los músculos, las articulaciones y la medula de los huesos así como también la lubricación del tubo digestivo y muchos otros procesos mas.

Es por los meridianos por donde el qi fluye en equilibrio y mientras esta se mantenga así no aparecerá ninguna enfermedad, por el contrario si se da una descompensación entre el yin y el yang se trastornara el curso de la energía y provocara los síntomas de un estado patológico.

El desplazamiento de la energía se realiza de acuerdo con un horario invariable se desarrolla un sentido centrifugo y después en uno centrípeto entre el cuerpo y los miembros pasando cincuenta veces en veinticuatro horas. En el transcurso de este tiempo, el yin yang

y el yang yin se encuentran sujetos al principio de la alternancia universal experimentando una mutación cada cuatro horas.

Con esta visión en la cual tanto lo interno como lo externo tiene relación para mantener el equilibrio energético, los taoístas establecieron una combinación de estrategias que involucran el cuerpo, la energía y el espíritu.

El ser humano es parte de un todo y que la actividad sexual es fundamental para el equilibrio de la vida. El cuerpo en este sentido es considerado como algo que se debe cuidar y procurar teniendo en cuenta todas las necesidades de este, como son: la alimentación, el ejercicio físico, la respiración y el acto sexual.

### 3.5 LA SEXUALIDAD DESDE EL TAO

La sexualidad es contemplada como algo muy importante pues, dentro de la dualidad que rige al hombre y su entorno el hombre es considerado con características yang y a la mujer con características yin, la unión de ambos permite el intercambio de fluidos energéticos comunicadas por el coito perfectamente regulado. La filosofía taoísta, lejos de reprimir la sexualidad, la estimuló y la promovió. Una de sus premisas fundamentales es que todo contiene y se equilibra mediante su opuesto polar, el cual es mutuamente dependiente.

Con esto, no se afirma que el yin simboliza la energía femenina, la tierra, la luna, la absorción, lo oscuro, lo parejo, lo calmo, el invierno o la fuerza mental y que el yang representa la energía masculina, el cielo, el sol, el rechazo, lo brillante, lo desparejo, el júbilo y la fuerza física. Eso es una simplificación; porque todo humano – independientemente de su sexo-, guarda en sí yin y yang. La cuestión pasa más por entrar en el encastre de energía que arma cada pareja en particular y saber cómo y cuándo cada uno puede procurarle al otro -y así mismo- lo que le falta.

Así, la sexualidad está concebida como un espacio de reconocimiento y respeto del otro y el universo, no sólo de reproducción y de placer sino también de salud y longevidad. La sexualidad es vista como un proceso natural del ser humano, con una gran trascendencia

energética, si es llevado a cabo de manera adecuada, consideraban que para la buena convivencia entre parejas y familia el tener relaciones sexuales satisfactorias. Es percibida como algo importante que se debe conocer, y aprender. El objetivo que se persigue desde la perspectiva del yin yang, en donde, tanto el hombre como la mujer tienen un lado yang que es considerado como femenino y un yin que es considerado como masculino. Es decir la rigidez masculinidad no es exclusiva de los hombres y la sensibilidad femenina tampoco es exclusiva de las mujeres.

El hombre se encuentra en desventaja con respecto a la capacidad sexual de la mujer, pues el hombre al eyacular tiende a perder energía, en cambio la mujer no tiene ese tipo de problema, y que es por medio de la disciplina del tao del yin y el yang mediante la cual un hombre puede lograr compensar esa desventaja. El tao busca el equilibrio entre el hombre y la mujer tomando en cuenta sus diferencias fisiológicas, anatómicas y psicológicas. Todas mutuamente involucradas.

La antropóloga Zaihong Shen (2001), describe cómo para una dolencia determinada es necesario realizar una determinada cantidad de impulsos del pene en la vagina, de rotaciones o un número preciso de movimientos. Eso para llegar al borde del orgasmo pero no caer en él. ¿Por qué la idea no es eyacular? Porque el “chi” -la energía vital del ser humano- que se pierde en la eyaculación o en el clímax, debe retenerse para que el propio organismo y reutilizarla como más le sea necesario. Así es como se delinean posiciones y ejercicios para que la mujer ayude al hombre a superar ciertos dolores o enfermedades, y viceversa.

Los taoístas buscan alcanzar la energía del cuerpo y tener longevidad por medio de ésta. Las distintas posturas sexuales permiten curar diversos tipos de dolencias como la debilidad de huesos y articulaciones, las alteraciones de la presión sanguínea, problemas circulatorios e incluso la falta de regularidad en la menstruación femenina. Los postulados muestran un profundo conocimiento sobre el funcionamiento del cuerpo y las emociones humanas de cada sexo. Se cree que es posible cultivar el placer y lograr aumentarlo cualitativa y cuantitativamente, mediante el erotismo. Pero éste no se basa sólo en caricias mutuas, sino en la manifestación de sentidos: tocar, oír, oler y saborear a la pareja.

Desde la visión del dualismo cartesiano, en el hombre hallamos dos realidades confrontadas: su ser corporal exterior (animal) sometido fatalmente a las leyes naturales (entendidas como coerciones externas) y su ser mental interior, que piensa, siente, desea y orienta su voluntad.

La cosmovisión taoísta se inspira en la percepción de un orden natural que comprende la totalidad del universo, incluidos los fenómenos naturales y acontecimientos históricos, aunque estos, a veces, se manifiesten aparentemente caóticos.

El hombre es una unidad psico-física inescindible de la totalidad de la naturaleza. De allí que, la Ley Natural como modalidad intrínseca de la manifestación del tao, no puede vivirse como exterior al hombre mismo. No tiene sentido postular algo exterior al tao.

No hay para el taoísmo un ámbito mental en el cual elegimos y decidimos con total arbitrio la conducta a seguir, y otro ámbito bio-físico, corporal, en el que deben armonizarse los mecanismos naturales con nuestras intenciones previas: Cuerpo y mente son aspectos de una misma unidad.

Tanto en el proceso de la toma de decisiones como en el de su ejecución podemos observar con igual relevancia aspectos mentales como corporales y tanto los unos como los otros se ajustan a la forma específica de manifestación de la Ley Natural en cada campo.

La ley que lo rige todo es la ley de la interdependencia o interrelación universal: todas las cosas están relacionadas entre sí; todo influye en todo; cualquier acción o alteración, por mínima que sea, repercute en el conjunto.

## Capítulo 4

# El Tao del Yin Yang como una alternativa de prevención en Terapia Sexual.

“El que esta de puntitas no esta firme,  
el que camina grandes zancadas no ira lejos”

Tao te ching

Los modelos de terapia sexual que se manejan actualmente por los profesionales de la salud, están sustentados por diversos planteamientos teóricos que, como ya revisamos anteriormente, existen diversos modelos los cuales se pueden clasificar en fisiológicos, psicoanalíticos y conductuales, estos tres comparten la tendencia de ver el problema con una visión especializada excluyente.

### 4.1 ANALISIS DE LOS MODELOS DE TERAPIA SEXUAL

Analicemos brevemente estas posturas para comprender realmente que es lo que ofrecen. Para esto nos apoyaremos en algunas preguntas que considero son básicas, ¿Cuál es su objeto de estudio? ¿Cómo explican la etiología del problema? ¿Cuál es el fin del tratamiento? Y por ultimo ¿como prevén esta problemática?

Comencemos por los modelos conductuales, su objeto de estudio es conducta y su interacción con el medio, se centran en delimitar los estímulos físicos ambientales y antecedentes, los detonantes y los mantenedores de la conducta para determinar como es que se construye el problema que reportan los usuarios, ve el “organismo” como un ente que responde a los estímulos que lo rodean y en función de estos da respuestas de dos tipos una funcional y otra disfuncional. Si responde a las situaciones del medio de manera que no provoque ningún problema o conflicto la respuesta ha sido funcional, mas sí esta provoca algún conflicto ya sea con su entorno o consigo mismo entonces la respuesta es considerada como disfuncional.

La problemática de disfunción sexual, la interpretan como una falta de repertorios conductuales adecuados para la respuesta que se debe de emitir o como causa de una experiencia aversiva. En el repertorio se contemplan tantos los actos conductuales, como las ideas y creencias con respecto a la sexualidad, entre los repertorios mas comunes que consideran como el principal problema son las ideas erróneas que marcan la pauta de cómo se deben comportar en la intimidad y que en consecuencia provoca que se realicen respuestas disfuncionales.

El objetivo del tratamiento se centra en educar a la persona para que adquiriera los repertorios conductuales adecuados, tomando como punto de partida el confrontar las ideas que consideran no adecuadas, y la otra parte consiste en un entrenamiento para que la persona emita la respuesta funcional de manera física. La prevención en este modelo no se encuentra contemplada.

El modelo psicoanalítico se aboca a estudiar el inconsciente del paciente, trata de analizar el proceso el como se dio el proceso de construcción psicosexual de la personalidad del individuo, sustentando que el problema se origina en algún problema no resuelto o trauma en sus etapas de desarrollo los cuales van afectando de manera inconscientemente provocando que presente conductas compulsivas o de cualquier otra índole, entre estas se encuentran las disfunciones o los problemas para convivir en pareja, por mencionar algunas. Freud (Cortés, 1997) postulo que los trastornos en la maduración de las distintas fases de la sexualidad infantil, que interferían en el normal desarrollo de las relaciones paternofiliales, constituían las raíces de los problemas sexuales. Con base en esta teoría, las disfunciones sexuales se consideraban relativamente resistentes a la terapia. En caso de poder acceder a él, el tratamiento consistía en un prolongado psicoanálisis o en una psicoterapia de insight, siempre con una orientación individual. Debido al gran consumo de tiempo y al gasto considerable que suponían estas terapias, solo aplicables a una minoría.

El tratamiento se centra en resolver los traumas que presente el paciente a nivel netamente simbólico y semántica, los cuales una vez superados, podrá retomar su vida cotidiana. Por otro lado, a pesar de que la teoría psicoanalítica fue la que evidencio la

necesidad de tener en cuenta la sexualidad de las personas, no toma en cuenta la necesidad de educar o preparar a las personas para la prevención de disfunciones.

Por ultimo los modelos médicos parten de que el problema es originado de diversas maneras pero que netamente puede tratarse con fármacos, es decir, con base en los estudios fisiológicos se detecta y diagnostica en lugar donde se cree están fallando o faltando algunas sustancias químicas, lo cual puede ser solucionado con la ingesta de algún comprimido, inyección o suspensión con la cual el problema quedara resuelto. Con dichas sustancias que estimulen o inhiban algunas respuestas fisiológicas o psicológicas. Fincan la solución del problema como algo ajeno al cuerpo, pero que puede ser manipulado con algunas sustancias, con las cuales se consigue el objetivo el cual es mantener una respuesta física constante para la ejecución del acto coital.

Actualmente este tipo de sustancias se venden de manera indiscriminada ofertando más placer en la relación netamente coital y sin mas esfuerzo que el de ingerir una pastilla, es pertinente comentar que en el caso de las pastillas para los hombre el objetivo es el de fortalecer la erección con el fin de que esta sea mas duradera, es decir priorizan la genitalización sobre cualquier otro aspecto de la relación.

A nivel de prevención, los médicos han retomado las aportaciones de diversas disciplinas estableciendo programas de prevención relacionados con la sexualidad, sin embargo, si se revisan dichos planes, podemos observar que solo se centran en temas como: anatomía y fisiología, métodos anticonceptivos; descripción y prevención de infecciones o enfermedades de transmisión sexual e incluso temas de valores y autoestima. El tema de las relaciones íntimas no se toca.

Tras este breve recorrido podemos ver a simple vista que los profesionales de la salud especializados en temas de sexualidad, abordan una diversa gama de aspectos relacionados con esta. Sin embargo, a no ser que sea bajo situación terapéutica con fines correctivos el tocar temas relacionados como erotismo y con el como desarrollar de una manera sana placentera y adecuada una relación sexual, son excluidos e incluso totalmente anulados. En consecuencia es obvio que no existen estrategias de prevención enfocado a las disfunciones sexuales.

Todas las terapias que tratan las disfunciones sexuales, tiene un fundamento netamente correctivo, es decir sólo hasta que se vive una situación difícil es cuando se presenta la oportunidad de atender una situación que se viene presentando desde mucho tiempo atrás. Evidenciando una fuerte anulación del cuerpo sexuado, alimentado por toda la carga moral e ignorancia que trae consigo.

También podemos observar que cada una de estas alternativas se centra en tratar sólo una parte del paciente, lo cual también divide y clasifica la sexualidad dependiendo desde donde se quiera ver.

Esta visión atomista no les permite distinguir que las disfunciones no sólo afectan a las personas que viven una disfunción sexual, sino que afecta tanto a la pareja, a su convivencia y rendimiento laboral. Es precisamente cuando los problemas de disfunción parecen mas severos y tienen consecuencias no sólo a nivel personal, cuando transgrede su relación con su pareja, es cuando las personas se preguntan ¿qué es lo que me esta pasando?

Sin embargo las problemáticas de terapia sexual no sólo consiste en saber cómo se da la respuesta sexual, y en función de esta diagnosticar la etiología de la disfunción, y que no es solo por excesos o descuidos sexuales, sino también de malos hábitos alimenticios, excesos de trabajo físico, intelectual, así como por la angustia y estrés, bajo el cual se vive cotidianamente.

Aunado a esto, muchas de las personas que sufren de disfunciones sexuales y otros padecimientos, tienen un escaso interés por brindarse un espacio para si mismos, esto es, que difícilmente realizan alguna actividad física para mantener un buen estado de salud y mucho menos averiguar de qué manera se puede mejorar rendimiento en una actividad sexual lo cual repercute directamente en nuestra calidad de vida.

En nuestro contexto actual la demanda por información de tipo sexual es muy fuerte, libros y revistas con corte científico lanzan en su tiraje una y otra vez, revistas centradas en la dicha temática sexual retomando los planteamientos expuestos por investigadores como Masters y Johnson, Kinsey, e incluso exponen información de otras

culturas como dato curiosos o novedoso los cuales son calificados o descalificados con base en nuestra perspectiva científica occidental.

Los laboratorios promueven sus productos como ‘la solución’ a los problemas de disfunción e incluso como la opción para alcanzar un mayor y mejor rendimiento sexual y por ende obtener mayor placer sin mas esfuerzo que el de tomar una pastilla.

La consecuencia de esto son tres: la escisión de la sexualidad en el aspecto de las relaciones sexuales, división del cuerpo y la negligencia de preocuparnos y ocuparnos de nosotros mismos, dejando que otros nos solucionen la vida y nos digan que es lo que padecemos.

El cuerpo vive una gran estimulación y represión dependiendo de la actitud que se tenga con respecto a la sexualidad. Construyendo climas de confusión, con mitos y creencias erróneas. Teniendo consecuencias fuertes no solo reflejado en las disfunciones sino también en nuestra convivencia cotidiana.

#### 4.2 LA ALTERNATIVA DEL YIN YANG

Esta situación demanda que se adopten estrategias preventivas las cuales solo pueden ser proporcionadas mediante informar, capacitar y reeducar a las personas; mas no sólo en materia de sexualidad sino también se debe de rescatar el sentido de responsabilidad que debemos de tener sobre nosotros mismos, es decir sobre nuestro cuerpo.

Este abandono y olvido del cuerpo como un todo ha diversas consecuencias como la de no poder comprender al paciente en su conjunto, y se corre el riesgo de que al momento de evaluar y diagnosticar se anulen aspectos importantes del estado del cuerpo, y si consideramos que un especialista solo ve la problemática desde su muy particular punto de vista, desmerita otros aspectos y se centrara en diagnosticar en función de lo que le compete. El abandono de la sexualidad también esta incluido en este olvido.

Al no existir alternativas viables en nuestro contexto de salud sexual, es pertinente buscar alternativas en otras culturas diferentes a la nuestra las cuales por su cosmovisión ven el cuerpo y la sexualidad de manera diferente.

En la década de los 1970 con el furor de la liberación sexual llegaron a occidente manuscritos orientales, entre estos materiales se destaca los textos taóistas que muestran un enfoque muy diferente al científicista predominante con respecto a la sexualidad, mostrando que muchos de los descubrimientos hechos por Masters ya eran del dominio de los taóistas desde muchos siglos antes.

Los investigadores occidentales han descalificado en muchas ocasiones los fundamentos curativos de otras culturas, y el tao no ha sido la excepción. Sin embargo, la realidad es muy diferente, pues una de las características de la filosofía taoísta es la de explicar los fenómenos naturales con base en hechos objetivos (Feng Youlan citado [en](#) ).

Hay que precisar que la objetividad no se concreta tan solo a lo observable sino que también considera, los factores psicológicos y energéticos, los cuales muchas veces no son tomados en cuenta con la seriedad que amerita en la medicina occidental.

A diferencia de la ciencia moderna, la filosofía del tao presenta una gran congruencia en su cosmovisión y el hombre, sin presentar confusiones o problemas epistemológicos como el de la diada mente-cuerpo, la cual ha dado muchos dolores de cabeza tanto a filósofos como a científicos. Las mismas leyes que explican los cambios en la Naturaleza, Ying Yang, se aplican también al funcionamiento del cuerpo humano<sup>1</sup>.

El organismo es una unidad en la que cualquier función u órgano están relacionados unos con otros. Además existe una relación directa entre lo que sucede en la Naturaleza y lo que le sucede al hombre (y a la inversa).

Esta forma de ver el cuerpo considerándolo como un todo, lleva a considerar no solo la mente y el cuerpo como un todo, sino que también incluye el ejercicio de la sexualidad

---

<sup>1</sup> Al nacer, el hombre dispone de una estructura corporal y no puede separarse de los cambios del yin y el yang. La conjugación de la energía yin y yang del cielo y de la tierra reviste formas diferentes: en la tierra se divide en nueve regiones, en el clima se divide en las cuatro estaciones; en la luna se manifiesta porque está llena o nueva y desaparece por completo y hay días tanto cortos como largos. Estas son las manifestaciones del crecimiento y consumo del yin y el yang. Los cambios de las cosas que existen entre el cielo y la tierra son innumerables, mientras que el hombre y la naturaleza están relacionados estrechamente. Al observar los cambios, por pequeños o sutiles que sean, el hombre puede diferenciarlos en exceso o deficiencia.

como algo relevante en la salud del la persona. A diferencia del modelo occidental el cual solo la da importancia a la alimentación y el ejercicio físico.

En esta visión oriental la energía, la sangre y el líquido orgánico constituyen las materias fundamentales del cuerpo humano. Su existencia se traduce en las actividades funcionales de los tejidos y de los órganos; constituyen la base de las funciones fisiológicas de las vísceras, los meridianos, los tejidos y los órganos, y desempeñan un papel extremadamente importante en el nacimiento, crecimiento, debilitamiento y muerte del ser humano, así como en el origen y la evolución de las enfermedades.

La energía, la sangre y el líquido orgánico nutren las vísceras, los tejidos, los órganos y los meridianos para poder mantener en buen estado su estructura y sus funciones, pero la formación, crecimiento y distribución de la energía, la sangre y el líquido orgánico dependen de las actividades funcionales de las vísceras, los tejidos, los órganos y los meridianos.

El buen funcionamiento del cuerpo requiere que la mente la energía y el cuerpo se encuentren en armonía. La forma de armonizar la mente el cuerpo y la energía, esta sustentado en una serie de ejercicios, tanto físicos como mentales y respiratorios.

Una vez establecida la armonía, entre los tres tesoros, estos se pueden nutrir y enriquecer para tener un buen estado de salud. Para esto se aplican los mismos ejercicios respiratorios, físicos y mentales, y además una dieta adecuada y mantener relaciones sexuales disciplinadas como fuente importante de energía vital.

Este último punto, es uno de los mas trascendentes para proponer el tao del yin yang, como una alternativa viable en la prevención de las disfunciones sexuales, pues los chinos al considerar de gran relevancia las relaciones sexuales para la longevidad y salud de las personas, se dedicaron durante muchos años a estudiar las consecuencias de el llevar acabo relaciones sexuales de manera indiscriminada y de cómo regularlas.

Para alcanzar estos objetivos, se dedicaron a estudiar y observar las relaciones sexuales y establecieron que la naturaleza del hombre es yang y de la mujer es yin. Esta

diferencia implica que los participantes debían de estar preparados en todos los sentidos, estableciendo incluso ejercicios específicos para preparar el cuerpo para desarrollar de la mejor manera la relación sexual.

Desde hace más de dos mil años los médicos taoístas registraban sus hallazgos con respecto a el amor y el sexo. Encontraron que hacer el amor era algo necesario para el bienestar tanto del hombre como de la mujer. Las relaciones sexuales entre hombre y mujer lo consideran como la máxima expresión y armonía del yin yang. Por lo que para mantener dicha armonía las relaciones además de ser disciplinadas, debían ser también encaminadas a compensar las diferencias fisiológicas entre hombres y mujeres. La relación debe de ser placentera para poder ser armoniosa. Luego entonces si la relación sexual es armoniosa esta podrá fortalecer de energía tanto al hombre como a la mujer.

Para poder alcanzar dicha armonía hicieron hincapié en la necesidad de establecer y desarrollar las habilidades sexuales. Estas están encaminadas a proporcionar las condiciones y técnicas para que se obtuviera un mejor desempeño en el ejercicio de la relación.

Podría parecer que los principios taoístas no toman en consideración las emociones o sentimientos en sus relaciones sexuales, sin embargo el primer principio que consideran es el de “aquietar la mente para establecer la armonía entre energía mente y cuerpo” lo cual, como lo han demostrado múltiples investigaciones entre las que se pueden considerar las occidentales, la mente calmada permite percibir mejor las sensaciones y un mejor control corporal, así como también mantener claros tanto los pensamientos como los sentimientos.

En este sentido, la percepción emocional, se encuentra inmersa, en la comunicación tanto física como simbólica, si se está relajado se puede percibir estas necesidades de la pareja y las propias. Al poder establecerse una buena comunicación la sensibilidad corporal y emotiva también será percibida.

Con este breve sustento el tao supera la dificultad de ver el cuerpo como algo seccionado, viéndolo como un todo en el cual, tanto la actividad física cotidiana, como la

alimentación, la sexualidad, las emociones y actitudes tienen que ver con un todo que se resume y concretiza en un todo, conectado con su entorno.

Es importante destacar que la medicina taoísta estimula la prevención de las enfermedades procurando mantener la armonía en el cuerpo. Por lo que inculca la responsabilidad que cada uno debe tener sobre su cuerpo. Proponiendo que las personas deben cuidar su alimentación, hacer ejercicio, meditar, y tener relaciones sexuales constantes y disciplinadas.

Para todos estos puntos y con base en la Teoría del yin yang y la teoría de los cinco elementos, establecen procedimientos muy concretos y específicos para llevarlos a cabo.

La visión de enfermedad es muy diferente a la que se maneja en la medicina occidental, por ejemplo cuando alguien padece del hígado, se dice esta enfermo del hígado dando a entender que solamente esa región u órgano del cuerpo es la que está mal, y que prácticamente no tiene nada que ver con todo lo que lo rodea internamente, incluso los tratamientos se focalizan en la región a tratar, en muchas ocasiones administrando medicamentos que traen daños colaterales al cuerpo.

Por el contrario cuando la enfermedad del hígado es vista desde una perspectiva holista como la del tao permite considerar alternativas corporales integras, modificando la alimentación, los hábitos, las condiciones del espacio físico, la actividad física, incluso consideran que algunos padecimientos son tratados mediante relaciones sexuales disciplinadas con condiciones movimientos y posturas muy específicas.

Bajo esta visión, la enfermedad no es vista como algo que se pesca o que se aparece de manera circunstancial, la enfermedad es percibida como resultado del descuido e irresponsabilidad de nosotros mismos. Así el estado de buena salud se ve como parte de nuestra responsabilidad, esto es, cuidar nuestra alimentación, nuestra actividad física, y todo aquello que tenga que ver con nosotros mismos nos hace decidir de manera consciente sobre que es lo más adecuado para nuestra salud.

#### 4.2.1 Análisis del modelo oriental

Así pues, siendo equitativo con los modelos occidentales aplicaré las mismas preguntas de análisis para comprender y a la vez justificar la viabilidad de esta opción oriental.

El objeto de estudio del tao es la lectura del cuerpo como un todo y su interacción con lo que lo rodea, pero considerando que el hombre es un ente del cual emana, produce y absorbe energía.

La etiología del problema es vista de una manera muy diferente pues las relaciones sexuales no solo dependen de la genitalidad, tiene que ver con el agotamiento físico, psicológico y emocional, tomando en consideración cualquier otra descompensación energética, el sustento teórico es el de la teoría del yin yang y los cinco elementos por ejemplo la sabiduría taoísta considera cinco tipos de energía necesarios para que un hombre tenga una erección<sup>2</sup>.

Otro ejemplo significativo es que la impotencia o disfunción eréctil no es considerada como un problema, pues esta no es impedimento para llevar a cabo una relación sexual.

Los tratamientos son encaminados a reestablecer la armonía energética y salud integral del cuerpo. Y no solo, a que se emita una mera respuesta sexual, la cual si somos un poco observadores no es una respuesta regionalizada, y si dada por todo el cuerpo.

---

<sup>2</sup> Los cinco tipos de energía son:

1. Energía de la sangre. Consiste en la estabilidad del corazón y sistema circulatorio
2. Energía muscular. las afecciones de la musculatura del cuerpo o excesivo entrenamiento de la potencia muscular
3. Energía de los nervios. El tener situaciones como es el nerviosismo problemas psicológicos puede impedir la erección
4. Energía de los huesos. el cáncer de huesos la debilidad o sea debilidad renal artritis o artrosis, dificulta la erección
5. Energía del estiramiento. Si se presenta una capacidad deficiaria de estiramiento y movimiento de los tendones ligamentos y músculos bloquean la erección

El tao maneja una gran gama de opciones acerca del ejercicio de la sexualidad, pues considera de gran importancia el mantener la salud mediante ejercicios encaminados a fortalecer y preparar los músculos involucrados en la relación sexual y a desarrollar una mayor sensibilidad corporal, además de manejar una serie de principios los cuales permiten identificar la satisfacción plena de la pareja femenina y postula opciones con las cuales el hombre puede administrar mejor su energía y alcanzar relaciones mas duraderas, menos desgastantes y mas placenteras.

Los taóistas manejan también lo que podríamos llamar material de apoyo para un buen desarrollo de sus relaciones pues utilizan unos textos en los cuales se les considera como libros de cabecera o manuales del sexo, con los cuales en caso de alguna necesidad de ayuda en su relación se apoyan en estos.

Cabe señalar que en contraposición a lo que proponen los modelos farmacológicos con respecto a que con una pastilla se puede dar una mejor y mayor respuesta sexual, la disciplina que plantea el tao sin ingerir sustancia alguna permite tener una relación más duradera. Se puede agregar que con base en el proceso natural del hombre en una respuesta sexual en cuanto eyacula la erección disminuye e incluso se presentan agotamiento y sueño, por lógica básica con un control eyaculatorio se puede mantener una erección durante más tiempo. Por su parte los fármacos ofrecen fortalecer el pene se comprometen a fortalecer los músculos sexuales pero no toman en cuenta ni el control eyaculatorio, ni la sensibilidad del pene los cuales son factores importantes para mantener un control eyaculatorio.

Es importante mencionar que todos los ejercicios físicos están relacionados con ejercicios de respiración lo cual ayuda a mantener una mejor percepción y control de la actividad física.

Como se puede observar el tao del yin yang, es una alternativa importante en el como abordar y ver el cuerpo como un todo, en el cual todo lo que hacemos esta Interrelacionado con nuestra salud. La tendencia a procurar el cuidado del cuerpo y la trascendencia que se le da a la sexualidad, junto con toda su gama de conocimientos acerca del mismo, hacen que sea una alternativa por demás viable, la cual puede ser manejada a un

bajo costo en comparación con los otros modelos de intervención los cuales son netamente correctivos

Otra bondad de esta perspectiva, es el que con base en esta disciplina se puede adquirir una mejor salud integral, y no solo sexual. La manera en como se prevén y tratan las enfermedades permite un estrecho cuidado de la ingesta de alimentos y sustancias dañinas, así como también si se ejercita la relajación o meditación los beneficios psicológicos y emocionales serán constantes en las demás actividades del día.

Las únicas desventajas que se pueden presentar con respecto a esta forma de abordar la sexualidad son las trabas que podrían presentar los convencionalismos morales y medico económicos, los primeros porque confrontarían a muchas instituciones religiosas y sus códigos morales, e incluso algunas ideas erróneas que existen todavía con respecto a la sexualidad.

En la cuestión medica se trastocarían tres aspectos, el primero es que al aceptar aunque sea en parte este modelo implicaría el tener que reestructurar la percepción atomista que manejan del cuerpo y que evidentemente trastocaría las estructuras del saber y poder medico, el segundo es el hecho de que la responsabilidad de la salud de nuestro cuerpo recaería mas en nosotros mismos que en el medico y su amplia sabiduría; y la otra es que al existir una opción viable económica y natural para la prevención y manejo de la sexualidad los laboratorios y muchas industrias tendrían que cambiar de giro a sus productos.

Aunque ya tiene muchos años de credibilidad en la cultura oriental, la efectividad de las diversas opciones que presenta la perspectiva taoísta puede ser evaluada desde el marco del modelo experimental, si es que se quiere hacer. De hecho aunque no sean llevado acabo directamente, los fundamentos que la sustentan han sido cotejados y comprobados de forma indirecta una y otra vez por los avances y descubrimientos científicos que van haciendo descubrimiento y corroborando de paso y sin intención las certezas taóistas.

La cosmovisión taoista es mucho mas amplia que solo promover y el placer sexual, es toda una cosmovisión que permite al practicante de esta disciplina tener conciencia de su cuerpo como un todo integrado a la naturaleza y que por lo tanto debe de tener un respeto

consigo mismo y con su entorno, lo cual es reflejado en una forma de vida tranquila, responsable, sana y respetuosa.

Estas características la perfilan, no solo como una opción viable para la prevención y tratamiento de disfunciones sexuales, evidentemente puede tratar muchas otras dificultades sanitarias, sino también como una opción con la cual se puede abordar el como llevar acabo la comunicación y comprensión íntima en pareja, la cual es muy necesaria para tener una relación enriquecedora, tanto emocional como físicamente.

Desde ya hace mas Freud demostró la existencia de una energía que nos lleva a buscar el contacto físico con las demás personas que nos rodean. Alrededor de 1940 el psiquiatra Rene Spitz se dio cuenta que el 30% de los niños que se encuentran en orfanatos, no lograban sobrevivir a una vida impersonal, a pesar de contar con alimentación, higiene y atención médica adecuada. Posteriormente Piaget manifestó que el comunicación afectiva era de vital importancia, para el sano bienestar y desarrollo de los niños. Los adultos también requieren de ese contacto para tener una vida placentera. En pocas palabras el ser humano tiene la necesidad imperante de contacto físico, emocional, agradable o amoroso. En los adultos Freud demostró que si la energía sexual se reprime o estanca puede traer consecuencias mentales y físicas<sup>3</sup>.

La afectividad juega un papel destacado en nuestra vida cotidiana, el saber desarrollar nuestras habilidades de comunicación nos permite tener una mejor convivencia. Del mismo modo pero en un sentido mas amplio, los médicos taóistas, sostiene que las relaciones sexuales tienen una importancia relevante pues esta actividad permite a la pareja hacer fluir y nutrir su cuerpo con la energía sexual que pone en movimiento, con el ejercicio se fortalece mas el cuerpo y el respirar adecuadamente nutre la energía que se encuentra en movimiento. Sin embargo si no desarrolla de manera adecuada puede llevar a tener graves consecuencias tanto para los hombres como para las mujeres. Pues si el hombre no conoce los principios del tao difícilmente podrá satisfacer las necesidades de su pareja, lo cual traerá como consecuencia que gradualmente vaya surgiendo coraje y frustración para la mujer y agotamiento y problemas de salud para el hombre.

---

<sup>3</sup> Se puede revisar el caso de Ana O

### 4.3 ALGUNOS ARGUMENTOS

Como ya lo mencione anteriormente el tao del yin yang o también llamado el tao del amor, considera diversos aspectos<sup>4</sup>, los cuales cito a continuación con el único fin de argumentar el porque es importante considerar estos aspectos.

Armonizar los tres tesoros.

Muchas veces se maneja que para tener una relación sexual se debe de estar o muy apasionado o muy enamorado para poder llevarla acabo, se maneja que es una actividad que se debe llevar acabo para embotar los sentidos y llegar a extremos sensitivos. Esta forma de llevar acabo la relación suele parecer interesante y seductora, sin embargo, se deja al azar el conseguir que la pareja logre alcanzar una mutua relación placentera, pues en el momento de perder el control cada quien se va a dejar llevar por su pasión, lo cual, los podría llevar a tener actitudes o acciones desagradables, ofensivas o lacerantes. En consecuencia dejarían de disfrutarse mutuamente. A diferencia de esto el tao del amor propone que se debe de armonizar la mente, la energía y el cuerpo lo que va ha permitir desarrollar una mejor relación armoniosa en la cual fluya la comunicación y el conocimiento tanto de uno mismo como el de la compañera, permitiendo que se construya una relación armoniosa. Es importante que tanto la mujer como el hombre armonicen su cuerpo pues si el hombre no lo hace puede eyacular prematuramente y si la mujer no lo armoniza le costara mas tiempo y trabajo lograr excitarse e incluso alcanzar el orgasmo.

Manejo adecuado de la respiración

La respiración es uno de los signos importantes que evidencian la excitación sexual, pues conforme va incrementando la excitación del mismo modo se va incrementando la frecuencia respiratoria. El tao planea que es mediante la respiración con la cual se puede armonizar los tres tesoros y es mediante la esta que se puede tener un mejor control de las actividades que se llevan acabo en toda actividad física y obviamente la relación amorosa esta dentro de este parámetro.

---

<sup>4</sup> los cuales ya cite en el capitulo dos del presente trabajo

## Las diferencias entre hombres y mujeres

Actualmente existen en auge actitudes y planteamientos de igualdad o equidad, según la perspectiva se este manejando. Sin embargo, las diferencias fisiológicas entre hombres y mujeres, aun hoy existe una actitud en la cual se busca saber cual sexo es mejor que el otro, como por ejemplo cual de los dos puede durar mas activamente en una relación. Esto ha sido pretexto para competir entre varones quien es más hombre. El hecho de no poder tener una erección completa durar unos minutos y después eyacular trae severos problemas para muchos hombres, pues esta es una forma de reafirmar su masculinidad. Para las mujeres es frustrante el ver como los hombre alcanzan el orgasmo con relativa facilidad y ellas muchas de las veces se tiene que quedar a la mitad de proceso de excitación. Esto se debe a que los hombres fisiológica y culturalmente se enfocan a alcanzar el orgasmo mucho antes que las mujeres. Las mujeres en cambio requieren de muchas y a veces muy variadas atenciones y más tiempo para lograr el orgasmo. Esta situación puede ser salvada mediante el ejercicio del tao del yin yang, pues reconoce que el hombre debe de administrarse para poder complacer a su pareja y complacerse a si mismo.

## La regulación eyaculatoria

Existe una actitud muy marcada en nuestra cultura, que sostiene que el eyacular es sinónimo de orgasmo, y que el hecho de no hacerlo es negarse a si mismo el placer que este ofrece. Sin embargo, no se toma en cuenta que el realizarlas de manera indiscriminada tiende a provocar agotamiento y en consecuencia a disminuir las defensas del sistema inmunológico, además si nos apegamos a los principios taóistas el hombre desperdicia su energía y que puede provocarle cierta adicción a el querer alcanzar la eyaculacion cada vez con mayor frecuencia. En el plano de pareja, al no poder tener un control sobre sus eyaculaciones el hombre podría tener dificultades para complacer y disfrutar de la relación, de su pareja y de si mismo. El considerar que el objetivo de la relación es el orgasmo, provoca que esta se centre en dar una exagerada atención a las zonas genitales, lo que para muchos hombres y mujeres descuidando la comunicación íntima y el cuerpo en general. El objetivo de una relación sexual vista desde el tao es como lo menciona Chian Zettnersan es el de que el juego amoroso se desarrolle atractivo, placentero y armonioso; para que

estímule la salud la longevidad corporal y psicológico de la pareja. Así, los genitales son vistos como parte importante, de la relación mas no como el eje o protagonista de la misma.

Los ejercicios en pareja y particulares.

Para cubrir con los objetivos de una relación los médicos taóistas desarrollaron tanto ejercicios para que los realizaran de manera individual hombres y mujeres (ver anexo # 5), como ejercicios en pareja (ver anexo # 2), los cuales permiten de preparar tanto el cuerpo, como la mente y la energía. Y además proporciona bases para saber que hacer durante la relación. Los ejercicios de pareja se encuentran en los llamados libros de cabecera o manuales del sexo. Estos representan también una gran ventaja pues su objetivo es asesorar a las parejas en el desarrollo de sus actividades amorosas. Dentro de los ejercicios taóistas también toman en consideración la edad de los participantes por ejemplo plantean con algunos ejercicios para que los hombres jóvenes que se inician tengan herramientas para poder regular poco a poco sus eyaculaciones.

Si observamos detenidamente y revisamos los anexos correspondientes es evidente que estas actividades son sencillas de realizar y una vez que se ponen en practica los principios son fáciles de comprender. Los pormenores o dificultades que puede tener una persona que los pretenda llevar a cabo, es la posible credibilidad por ser conocimiento de una cultura no occidental, los mitos y valores moralistas arraigados los cuales son confrontados por esta vision y la responsabilidad o disciplina que implica el hecho de ocuparse de su propio cuerpo. Estos impedimentos son salvables si las personas realmente están decididas a conocer su cuerpo y asumir la responsabilidad del mismo. Por ejemplo las personas que deseen implementar esta visión pueden contrastarlos con su actividad física y sexual cotidianas y comprobar la veracidad de las mismas. Con este simple ejercicio podrá observar los beneficios y que no solo se reflejan en su relación de pareja, además en su vida laboral y familiar. Conocimientos permiten que la pareja tenga un parámetro de cómo desenvolverse durante sus encuentros amorosos, los cuales o enriquecerán su vida intima, se robustecerán física y espiritualmente (pues al tener constante relaciones placenteras su

animo será mas alegre y optimista y al cuidar que sean reguladas vigorizarán su energía y cuerpo).

## CONCLUSIONES

Durante muchos años el cuerpo ha vivido primero una fuerte represión y por la otra ha habido un gran auge de estudios científicos de los cuales han dado la pauta a que surjan muchas líneas de investigación acerca del tema buscando comprender el desarrollo físico psíquico, social y contextual del ser humano.

La sexualidad siempre ha tenido un papel importante en el desarrollo tanto de las personas, como del las sociedades, tan es así que, las actitudes hacia la misma estan muy correlacionado con la cosmovisión que predomine en su entorno. Los estudios acerca de esta son muy amplios y variados abordados desde diferentes disciplinas del conocimiento como son las biología, la psicología, la antropología, la farmacología con sus respectivos areas u objetos de estudio. De estos sae derivan las aproximaciones para estudiar los problemas relacionados con la sexualidad, y dentro de estos se encuentran los de disfuncion sexual

Los tratamientos para disfunciones sexuales se encuentran actualmente en un gran auge, los modelos conductuales se apoyan en la reestructuración de valores educativos y desensibilización sistemática, en menor medida los psicoanalistas trabajan la cura psíquica del sujeto y los laboratorios y médicos especialistas promueven la formula de los medicamentos como solución a esta problemática. Todos estos modelos olvidando tomar en cuenta, a la persona como un ser integral. Estas alternativas farmacológicas y quirúrgicas proclaman abiertamente su efectividad con respecto a la disfunción que están tratando, sin embargo no comentan las consecuencias o daños colaterales pueden tener en la persona.

Así, las alternativas psicoterapéuticas por su parte se centran en la conducta, el inconsciente o los modelos de diagnostico como el DSM IV. En pocas palabras buscan un factor o explicación detonante apartir del cual se puede y tiene que tratar para solucionar la problemática. Por ejemplo su atención se centra en la respuesta sexual y los factores que se relacionan directamente con esta.

La cuestión es que ninguna de estas alternativas considera importante los demás aspectos de la persona, y muchas de las ocasiones se mantiene una visión mecanicista y fragmentada.

La consecuencia es que los tratamientos para las disfunciones son utilizadas como remedios temporales y como padecimiento aislado del cuerpo, el cual una vez que vuelve a funcionar adecuadamente está el problema resuelto. Otra observación que no se puede dejar pasar es la nula prevención que existe con respecto a las disfunciones sexuales.

Esto ha provocado que los problemas de disfunción y muchas otras situaciones se han vistas como ajenas a lo que hacemos, con nosotros mismos y con nuestro cuerpo, el poder que se ejerce sobre el cuerpo de las personas, es decir que lo que hacemos o dejamos de hacer no es responsabilidad de nosotros mismos. El profesional de la salud se convierte automáticamente en el responsable y conocedor del cuerpo del otro y es el quien decide si la persona se encuentra bien o no. La persona queda supeditada a lo que alguien le diga sobre su propio cuerpo, manteniendo y construyendo una cultura de irresponsabilidad y negligencia sobre nosotros mismos, pues si bien los especialistas deben de ayudar no se les debe de ceder todo el poder, pues la gran mayoría de las problemas se originan por descuidos o malos usos de nuestro cuerpo.

Aunado a esto, se debe considerar que nuestra educación tanto formal como informal tiende a destacar el papel de la sexualidad, muchas veces bajo una doble moral, en donde una tiende a descalificar la sexualidad como algo sucio y otra con un velado interés científico y mucho comercial estimula la liberación sexual que permite vender productos de las más diversas índoles, desde productos de belleza, lugares para el desarrollo del cortejo, bebidas y comida afrodisíaca hasta medicamentos y sustancias para el mejor rendimiento y atractivo sexual.

Nuestra educación sexual está centrada en los procesos biológicos, fisiológicos, reproductivos, psicológicos e incluso de higiene sexual para la prevención de enfermedades de transmisión sexual. La actitud con respecto a conocimientos para llevar a cabo de la manera más placentera las relaciones sexuales, por mucho tiempo ha sido desaprobada.

De esta educación alimentada muchas veces de mitos, tabúes y convencionalismos sociales, surgen visiones como el amor idealizado en donde la relación sexual es percibido como algo mágico, aceptando por verdad muchos supuestos que uno se va construyendo y provocando que se admiren estos aspectos que nos parecen atractivos y se anulan todas las demás actitudes de la persona. El ser amado es visto de manera fragmentada hasta en su personalidad. En el campo sexual las relaciones son observadas como que debe de desarrollarse de manera “instintiva y natural” para que no sea sucia o perversa. En consecuencia la educación para las relaciones sexuales es descartada. También el amor romántico en extremo predispone a la persona a justificar la falta de conocimiento y comprensión entre parejas, bajo la lógica que con amor todo tiene solución entendiendo por amor algo mágico que automáticamente resuelve todo, anulando de tajo posibles y / o evidentes problemáticas. Ciertamente, con amor todo se tiende a facilitar el encontrar soluciones, pues nos da una actitud abierta alegre y estimulante para enfrentar los problemas, pero solo haciéndoles frente y resolviéndolos es como dejan de estar presentes dichas situaciones.

Solo se puede amar lo que se conoce y es solamente en la convivencia en donde se van conociendo realmente las personas. En el amor romántico se tiende a amar lo idealizado. En contraposición a esto el tao maneja que se deben de conocer las personas para poder llevar a cabo una relación placentera y armoniosa, cada uno reconociendo sus características fisiológicas, físicas y psicológicas, es decir la relación es responsabilidad de los participantes.

Si observamos el contexto actual, existe una gran gama de fuentes de información desde libros y revistas hasta televisión e Internet, mucha de esta información dista mucho de ser adecuada o correcta pues se encuentra cruzada por una fuerte carga de mitos o de intereses económicos.

Existen muchos libros con esta temática libros de psicología especializados en sexualidad abordan desde su manera muy particular esta situación, sin embargo la visión que se presenta tiende a mantener algunos mitos o a no considerar importante la disciplina

que se debe tener en una relación o y mucho menos que existen características evidentes entre los procesos fisiológicos entre el hombre y la mujer.

Muchos autores ven las relaciones amorosas, como una acción de respuesta sexual que es complementado, con la comunicación, y otros detalles como son las caricias, pero que la participación de los genitales es indispensable, por lo que a pesar de que sustenten que su visión esta desgenitalizada, sus propuestas se centran en tratamientos para que tanto la mujer como el hombre reestablezcan su respuesta sexual.

El velo que impone la ciencia marca una fuerte división entre lo cotidiano y los experimentos de laboratorio que refrendan la efectividad de los tratamientos. Pues como vimos el método experimental maneja un evidente control e interpretación de las variables que les interesa evaluar, lo cual le da validez y universalidad al conocimiento que estén validando. Y es por ese rigor experimental que los problemas que pretenden resolver no contemplan otros aspectos de la persona y le da a la ciencia un aro de perfeccionamiento e infalibilidad, que muchas de las veces no tiene nada que ver con la vida común de las personas.

Los esfuerzos para salvar esta situación, a dado como resultado el surgimiento de nuevas disciplinas especializadas que pretenden aportar sus descubrimientos para comprender de manera más amplia la sexualidad. Surgiendo investigaciones que estudian los diferentes aspectos de la sexualidad lo cual a permitido que se aborden y difundan al grueso de la población temas como prevención de enfermedades de transmisión sexual, higiene sexual, desarrollo psicoafectivo, comunicación afectiva, métodos anticonceptivos y tratamientos para disfunciones sexuales. Sin embargo actualmente no existen estrategias para prevenir los problemas de disfunción. Lo cual presenta una fuerte laguna en la salud de las personas.

Muy probablemente esto tenga que ver con la educación moral institucional y sincrética que predomina entre la gente nutre y fortalece los mitos que predisponen a las personas a manejar una actitud ambigua y conflictuante con respecto a las relaciones sexuales, el cual se puede ver reflejado en el alto índice que tiene las ideas erróneas como

uno de los principales factores mas comunes que se encuentran en los problemas de disfunción sexual.

La ciencia médica se encuentra convencida en descalificar muchos aspectos de los conocimientos taóistas, por ejemplo, considera que la regulación eyaculatoria taoísta es errónea y falsa pues plantea que el organismo tiene un autocontrol tal que cuando el organismo no esta listo para eyacular simplemente no se presenta la erección. Sin embargo, hace muchos años el hombre también contaba con un sistema similar en su alimentación, hasta que a base de influencias de excesos culturales se rebaso este umbral. Además si al eyacular no existe agotamiento entonces porque hay muchos hombre que una vez que concluyen se quedan dormidos aun contra su voluntad.

Si lo que se pretende es tener una vida sexual sana se deben de tomar en cuenta aportaciones como las de los médicos taóistas, y confrontarlas con nuestra vida cotidiana, se puede asegurar que con intentarlos se tiene una mayor efectividad y se corre un menor riesgo para nuestra salud que el tomar alguna pastilla con el fin de estimular la respuesta sexual.

Si se observa detenidamente los postulados expuestos por los taóistas invitan a que nos hagamos responsables de nuestro cuerpo que es uno solo, no es por un cuerpo y por otro mente, de ninguna manera, pues si observamos un momento de nuestra vida podremos observar como una canción o una noticia nos puede hacer reír o llorar, como el la presión psicológica nos puede agotar físicamente, o como un exceso de trabajo físico disminuye nuestra concentración, o como el ejercicio mental nos trae agotamiento físico, es mas como en el momento en que no nos nutrimos adecuadamente nos afecta en ambas esferas, o en un caso mas psicológico el como nos desgasta el guardar secretos lo cual lo vemos reflejado en como llevamos acabo nuestra convivencia. A simple vista podemos ver el involucramiento de la perspectiva taoísta con respecto al cuerpo.

Por otro lado, se puede afirmar que muchas de las disfunciones sexuales tanto del hombre como de la mujer parten del descuido y desconocimiento que se tiene con respecto a si mismos, ha su sexualidad y la de su pareja, lo cual deriva en no tomar en cuenta muchos aspectos que se entre mezclan con su vida intima.

Como se puede observar, a lo largo del recorrido del presente trabajo, se pueden distinguir claramente dos cosmovisiones derivadas de su proceso histórico en donde se plasman dos epistemologías muy diferentes una apostando a la especialización y segmentación del cuerpo como método de observación evaluación diagnóstico y tratamiento de los padecimientos del cuerpo y otra que ve el cuerpo en su entorno cotidiano que considera las condiciones bajo las cuales esta viviendo la persona.

Esto es no se requiere propiamente de asistir En pocas palabras, el hombre es un ser integral con el medio. Poniéndolo en términos coloquiales el hombre esta constituido por mente cuerpo y energía. Los cuales son mutuamente interdependientes y complementarios. Con base en esta visión se puede explicar porque hay personas que se enferman por estar tristes, enojados, presionados, ansiosos o incluso agotados por lo mismo o porque estos mismos factores afectan las relaciones tanto sexuales como de convivencia cotidiana.

Bajo los sustentos taóistas también se puede argumentar de manera clara el porque se deben de realizar las relaciones sexuales de manera disciplinada. la cual es necesaria para la salud y la fortaleza física. Por ejemplo para aprender a manejar a estudiar lo hacemos de diferentes maneras, pero siempre tratando de seguir un procedimiento, sin ir mas lejos para aprender a leer y a escribir los procedimientos se encuentran socialmente estandarizados, para aprender movimientos nuevos en una actividad física tambien es un proceso gradual el cual si no se regula puede tener consecuencias tanto físicas (lesiones o agotamiento) como psicológicas (que como ya vimos lo psicologico tambien tiene que ver con lo energético y lo corporal), aun en el sentido mas elemental como es el de alimentarnos en parte somos entrenados por la mediatización que tienen nuestros padres o cuidadores cuando somos pequeños, pues bien para que una actividad sea enriquecedora, placentera y sin riesgos, debemos de estar debidamente preparados pues el deseo y la buena voluntad por si mismos no son suficientes, y mas por la sensibilidad en la cual se juegan las personas en relaciones como las amatorias.

La información que aportan los taóistas es muy flexible pues puede ser difundida tanto en el consultorio, como en un curso o un taller. Lo cual facilitaría la difusión de esta como material preventivo y correctivo.

En este sentido el cuerpo visto de manera integral es el mejor indicador para saber que es lo que esta viviendo el paciente, el taoismo es una alternativa que permite establecer una línea de investigación y estudio del cuerpo congruente.

El presente trabajo solo pretende dar una pequeña muestra de lo mucho que puede aportar, la medicina taoista o también conocida como la antigua medicina china tiene en sus manos un cúmulo de conocimientos que nos permiten comprender, detectar, tratar y cuidar el cuerpo.

## Referencias

1. Alcaraz González Rene José (1998). Psicoterapia y Olvido. *En Cuerpo Identidad y Psicología*. México D. F. Plaza y Valdez.
2. Alvarez-Gayou Jurgenson y Mazin Rafael (1990). **Elementos de Sexología**. México D. F. Mc Graw hill.
3. Alvarez-Gayou Jurgenson Juan Luis, Sánchez Delia y Lara Delfín (1986) **Sexoterapia Integral**. México D: F: Manual Moderno.
4. Alvarez-Gayou Jurgenson Juan Luis (1996) **Sexualidad en la pareja**. México D. F.: Manual Moderno
5. Beks, J. W. F. (1980) El manejo del dolor\_ , México D. F.,Editorial. El Manual Moderno.
6. Carlos Sierra. (1996) Evaluacion de las disfunciones sexuales. En Manual de Evaluacion en Psicología Clínica y de la Salud. Madrid , España: Editorial Siglo XXI
7. Carmona S. Manrique Raabsepps (2001) Comunicación sobre acuerdos sexuales entre parejas de los estudiantes de la E.NEP Iztacala. Manuscrito.
8. CONAPO (1982) **Educación y Sexualidad vol IV, La educación de la sexualidad Humana**. México D. F.: CONAPO
9. Cortés Solís Esteban (1997) Historia Contexto y producción teórica del Psicoanálisis. En *Historia Subjetividad y Psicoanálisis*. México, Tlalnepantla, Estado de México: ENEP IZTACALA.
10. Chang Yolang (2001) **El tao del amor**. Madrid España: Editorial Plaza y Janes.
11. Charles Puech Henri (1978) **Las Religiones en la India y el extremo oriente. Historia de las religiones Volumen 4**. México D. F.: Editorial Siglo XXI.
12. Cheng Man Ching (1996) Medicina natural en:<http://www.yinyangandtaiichuan.org/medicinatural.html>
13. Diaz Morfa Jose (1998) **Prevención de los conflictos de pareja**. Madrid España.: Editorial Olalla
14. Fernandez Fiz (2000) **Las mil maneras de curar para prolongar la vida**. Buenos Aires Argentina.: Editorial Ediciones Caligraf
15. Fuertes Martín Antonio y López Sánchez Félix (1997) **Aproximaciones al estudio de la Sexualidad**. Salamanca España. Editorial Amaru.

16. Freud S. ( ) Tres ensayos de una Teoría Sexual. Buenos Aires Argentina Editorial
17. Golwal, W.H. y Herltz G.G. (1993) **Sexualidad: La experiencia Humana** México D. F. : Manual Moderno
18. González, Lorenzo J.(1996) **El entrenamiento psicológico en los deportes**. Madrid España.: Editorial Biblioteca Nueva.
19. Granger Luc. (1983) Disfunciones sexuales. En Principios y aplicaciones de las terapias de la conducta. Madrid España: Editorial Debate
20. Gutiérrez, R. (1990) **Temas de psicología médica**. Madrid España.: Editorial Marova,
21. Herrera Obregón Irma (1998) La construcción Social y Personal del Cuerpo Humano. En *Cuerpo Identidad y Psicología*. México D. F. Plaza y Valdez.
22. Higashida Hirose Bertha (1995) Educación para la salud. Mexico D. F.: editorial Interamericana Mc Graw Hill
23. Hiriart (1999) Educación Sexual en la Escuela. México D. F. Editorial Piados.
24. Hurtado Felipe (1997) **Sexualidad: funcionamiento normal Trastornos y tratamientos**. Valencia España: Promo libros.
25. Jayasuriya Antón (1989) **Acupuntura clínica**. España Madrid: Biblioteca Nueva Madrid.
26. Kaplan H. S. (1982) La nueva Terapia Sexual 1. Tratamiento Activo de las disfunciones sexuales. Madrid España. Editorial Alianza
27. Kaplan H. S. (1982) La nueva Terapia Sexual 2. Tratamiento Activo de las disfunciones sexuales. Madrid España. Editorial Alianza
28. Katchadourian (1984) Antropología y sexo: aspectos Evolutivos. En La sexualidad humana. México D.F. Editorial Fondo de Cultura Económica.
29. Keith Hawton (1988) *Terapia Sexual*. Barcelona, España Doyma Editorial.
30. Lara y Mateos Rosa Maria (1997) *Medicina y cultura: hacia una formación integral del profesional de la salud*. México D. F: plaza y Valdez.
31. Labrador Encinas F.(1998) Disfunciones Sexuales. En *Manual de Terapia de Conducta II*, de Vallejo Pareja Miguel, Madrid, España: Dykson, editorial.
32. Lao Zi (1996) El libro del Tao. Mexico D. F.: Editorial Alfaguara Clásica.

33. Le Breton David (1999) *Antropología del Dolor*. Barcelona España: Seix Baral Corcega
34. Lían Entralgo Pedro (1985) **Antropología médica**. Barcelona, España : Salvat Editores.
35. Lopez Ramos Sergio (1998) **Cuerpo Identidad y Psicología**. México D. F. Plaza y Valdez.
36. Lopez Ramos Sergio (1997) El cuerpo humano y la psicología: algo para pensar. En *Zen Acupuntura y Psicología*. Mexico D.F.: Editorial Plaza y Valdez
37. López Ramos Sergio. (2000) **Zen y Cuerpo Humano**. México: CEAPAC
38. López Sánchez Oliva. (1998) **Enfermas Mentirosas y Temperamentales**. México D. F.
39. Marin Juan (1952) **Lao Tsze o el Universo Mágico**. Buenos Aires, Argentina. Editorial Calpe
40. Martínez Miguel (1993) **La Psicología Humanista: fundamentacion epistemológica, estructura y método**. México D. F. : Trillas.
41. Master William y Jonson Virginia (1981,) **Respuesta sexual humana**. Buenos Aires, Argentina: Intermedica editorial.
42. Osorio y Carvajal Ramón (1991) **Acupuntura texto y atlas**. Mexico D. F. : distribuidora y Editora Mexicana
43. Perres José (1995, pag28) **Proceso De Constitución Del Método Psicoanalítico**. México, D. F.:Editorial UAM xochimilco
44. Racionero Luis (1975) *Textos de la Estética Taoísta*. Barcelona España. Editorial Barral Editores
45. Ramos Kuri Guillermo (1990). Paquete de información sobre técnicas conductuales aplicadas para la prevención de problemas sexuales y en especial de las disfunciones. Tesis de Licenciatura México ENEP Iztacala.
46. Reid Daniel (1989) **El Tao de la Salud, el Sexo y la Larga Vida**. Barcelona España. Editorial Urano
47. Ruble Dinae y Lynn Carol (1998, pagina 940) *Gender Development*. En *Handbook of Child psychology social, emotyional and personality development*. Otawwa Canada.

48. Sanz Fina (1990) *Psicoerotismo masculino y femenino*. Barcelona España.: editorial Kairos
49. Souza Mario (1996) **Dinamica y Evolucion de la Vida en Pareja**. México D. F.: Manual Moderno
50. San Martín(1992) **Tratado general de la salud en las sociedades humanas**
51. Taylor (1996) **Introducción a los Métodos Cualitativos** México D.F. : Paidos
52. Van Gulik R. H. (1995) **La vida sexual en la antigua china**. Caracas Venezuela. Editorial Monte Avila Editores Latinoamericana C. A.
53. Van Ussel (1974) La represión sexual. Citado en **Paquete de información sobre técnicas conductuales aplicadas para la prevención de problemas sexuales y en especial de las disfunciones**. Tesis de Licenciatura. Ramos México ENEP Iztacala.
54. Wilhelm Richard (1977) **Lao Tse: De cómo adquirir el Tao**. Buenos Aires Argentina. Editorial Simentes.
55. Zaihong Shen (2002) **Sexo que cura. El poder del yin yang**. Madrid, España. Editorial Alamah
56. Zettnersan Chian (2001) **Los Secretos de la Sexualidad Taoísta**. Madrid España. Editorial EDAF

Paginas de internet

Salado (1997) la teoria de los cinco elementos. En <http://www.rednatura.com/contenido/Revista/Azahar3/5Elementos.htm>

Kirkland Russell (1997) **EL TAOÍSMO DE LA IMAGINACIÓN OCCIDENTAL Y EL TAOÍSMO DE CHINA: DESCOLONIZACIÓN DE LAS EXÓTICAS ENSEÑANZAS DEL ESTE**. En pagina de internet: <http://www.taijiquan.info/filosofia.htm>

## Anexo1

### Técnicas de estimulación sexual

#### Las caricias

Acariciar es un arte. Es muy importante aprender a acariciarse y a dejarse acariciar. No se debe concentrar únicamente en las zonas erógenas comunes, ya que su piel está compuesta de una infinidad de puntos sensibles que deber descubrir día tras día. Acariciarse suavemente con sus labios y su lengua los lóbulos de las orejas, continuando por el cuello, alrededor de su boca, la nariz y sus mejillas. Continúe por su pecho, siguiendo lentamente sus curvas. Párese en los pezones, chupándolos y lamiéndolos con dulzura. Siga deslizando sus labios por la espalda, los costados, el vientre, la zona anal, la zona interna, los muslos, la parte trasera de las rodillas, el ombligo, los pies, etc... También es importante morder de vez en cuando todas las zonas descritas anteriormente pero siempre con mucha delicadeza y observando la reacción de su pareja. Muchas personas disfrutan de estos mordiscos incluso durante el acto sexual. La estimulación por pellizcos es muy gratificante y se debe realizar a través de gestos breves y simples, por todo el cuerpo de la pareja. Normalmente se utilizan los dedos pulgar e índice de la mano, aunque también es posible realizarlos con los labios. En ambos casos hay que ser extremadamente delicado en su ejecución para así obtener el efecto de excitación deseado.

#### El baño

Para una pareja tomar un baño juntos puede aportar una nueva dimensión su relación. Incluso puede ayudar a descubrir mejor el cuerpo de uno al otro y explorarlo de forma diferente. Seguro que una vez lo haya probado no podrá pasar sin ello. Si tiene problemas sexuales, es decir, impotencia, frigidez, eyaculación precoz, seguro que el baño en pareja estimulará su sexualidad y dará lugar a innumerables tipos de caricias que no ha descubierto todavía y le harán ver que todo es posible dentro de una bañera. Para empezar debe crear un clima íntimo en su cuarto de baño. Luces tenues, temperatura agradable, música, velas, olores, etc.

Las mejores esencias para el baño con características afrodisíacas son: El jazmín, la flor de naranjo, la rosa, el sándalo, cardamomo, Ylang-Ylang. Las esencias tónicas y estimulantes son: Romero, hisopo, enebro, albahaca.

### Sexo oral

El Taoísmo nos enseña que el sexo oral mutuo crea un circuito de energía especial que contribuye a armonizar los elementos vitales del cuerpo. "El 69" es una de las posiciones más placenteras dentro de las prácticas sexuales orales; se lleva a cabo invirtiendo su cuerpo con el de su pareja, de forma que mientras uno succione el clítoris el otro esté succionando el pene y acariciando los testículos.

### Sexo anal

La pareja puede estar de rodillas o bien de pie y curvada hacia delante y además debe estar en un estado de excitación muy cercano al orgasmo. El hombre deber lubricar abundantemente sus dedos y el ano de su pareja, introduciendo delicadamente primero un dedo y después progresivamente el segundo hasta el ano. Así conseguirá que la zona quede bien lubricada. A partir de ese momento el hombre podrá comenzar la penetración del ano con su pene. A medida que vaya penetrando el ano suavemente, deber acariciar la zona clitoriana y luego introducir los dedos de la otra mano en la vagina pudiendo sentir como su pene va penetrando por el orificio contiguo. Seguidamente empezará una serie de movimientos alternativos de la mano y del pene que irán desembocando en un profundo orgasmo de la mujer.

### Penetración

El hombre debe alternar de forma variada y discontinua las diferentes formas de penetración, es decir, tanto las superficiales como las profundas. Para empezar nueve penetraciones superficiales y una profunda permitirán a la mujer empezar a sentir cierto grado de placer. Lentamente el hombre se adaptará en función de su pareja y en función de su propio placer cambiando el ángulo de la penetración y el ritmo de las mismas.

## Posturas

Hay cuatro posiciones fundamentales e infinidad de variantes. Estas cuatro posturas fundamentales constituyen el punto de partida y cada uno deberá dejar a su imaginación hacer el resto.

1. Posición superior del hombre (misionero).
2. Posición superior de la mujer.
3. Posición lateral del hombre y de la mujer frente a frente. El hombre está sobre su costado derecho y la mujer sobre su costado izquierdo o viceversa.
4. La mujer de espaldas al hombre.

Los miembros de la pareja deberán tener la misma curiosidad por encontrar juntos diferentes y nuevas posiciones. Harán falta por lo menos unos doce encuentros antes de que el cuerpo de uno se habitúe al cuerpo del otro, pero encontrará posturas ideales constituye una de las grandes satisfacciones sexuales para la pareja.

## El placer del hombre

Como las mujeres, los hombres adoran las caricias, pero normalmente no osan pedir por ellas. Las caricias con la punta de los dedos o de la lengua en la zona de los senos y pezones pueden llegar a provocar la erección del pene; también se debe acariciar la nuca, las cejas, las orejas, las axilas, las manos, los pies, los muslos, la entrepierna, los testículos, el ano, etc...

Una zona erógena muy sensible y específica del hombre es la próstata, situada entre el ano y el escroto. Se puede estimular durante la erección introduciendo un dedo en el ano. El dedo acariciará la próstata ejerciendo presión sobre ella o empujando el ano hacia dentro.

## Unión Nominal

La mujer, sosteniendo el pene con su mano lo oprime entre sus labios, imprimiéndole movimiento a su boca.

El mordisco en los costados. La mujer toma el pene con los dedos por la base como si de un ramo de flores se tratara y lo irá mordiendo suavemente con los labios y los dientes por los costados.

La succión exterior. La mujer toma la base del pene y lo introduce hasta el fondo de su boca apretando fuertemente con los labios y lo va estirando hacia fuera manteniendo la presión. Una vez llegado al final abrirá un poco más la boca para facilitar una nueva penetración y repetirá la misma acción anterior sucesivamente.

La succión interior. La mujer introduce el pene en su boca apretando con sus labios y va introduciéndolo y sacándolo sucesivamente sin dejar de hacer presión con los labios.

El beso. La mujer sosteniendo el pene en su mano irá besándolo suavemente a manera de pequeños mordiscos o pellizcos.

La chupada. La mujer después de besar el pene de la forma descrita anteriormente lo acariciará con la lengua y chupará con fruición el prepucio.

La succión del mango La mujer meterá la mitad del pene en su boca y lo succionará con fuerza, como si de un jugoso mango se tratara.

Engullición. La mujer introduce todo el pene dentro de su boca (e incluso los testículos) apretándolo contra su garganta como si quisiera engullirlo totalmente. La mujer puede también ayudarse de sus manos y aplicar movimientos de vaivén al tronco del pene. También puede utilizar una de las manos para acariciar los testículos, las nalgas y la zona anal de su pareja. A algunas mujeres les gusta hacer a su compañero una "fellatio" refrescante. Para tal fin se introducen previamente pequeños trozos de hielo en la boca. La sensación de frío y de calor simultaneas es muy excitante.

El placer de la mujer

El placer de los senos

Si bien es cierto que algunas mujeres no tienen sensibilidad alguna en sus senos, otras registran tal grado de excitación al ser acariciados que pueden llegar a provocarle un orgasmo. La estimulación de los pechos de la mujer suele conllevar una sensación de voluptuosidad en la vulva lo que se traduce en la lubricación de la vagina. Si la mujer no se muestra sensible, el hombre deber mostrarse paciente y hábil, ya que después de unos meses de estimular los senos de la mujer es posible que ésta vaya sintiendo algo, pues no hay duda de que las terminaciones nerviosas en las glándulas mamarias existen en todas las mujeres.

Comience besando suavemente todos los senos y después concéntrese en la zona de los pezones. Cójalos con los labios, méталos en la boca y succione suavemente, alternando de seno periódicamente.

#### Técnicas orales

Empiece por sus rodillas acariciando y abrazando el interior de uno de sus muslos, y luego cambiando de lado. Continúe suavemente hasta notar cierto grado de excitación. En ese momento empiece a lamer suavemente con su lengua las zonas cercanas al pubis. Vaya lamiendo y succionando suavemente ese maravilloso mundo que se aparece ante usted e intente localizar el clítoris. Una vez localizado vaya estimulándolo con unos movimientos rápidos y en todas direcciones de su lengua; este proceso debe ser más rápido cuanto más alejado esté del clítoris y más lento a medida que se vaya acercando a él. Cuando la mujer ya está muy excitada entonces deber lamer fuertemente con toda su lengua la zona del clítoris y su pareja explotará de placer. Al mismo tiempo que utilice estas técnicas orales no se olvide de acariciar con sus manos los senos, el vientre y todas las partes del cuerpo que le sean accesibles. Esta técnica no es universal y cada mujer reaccionará de forma diferente a las caricias y tendrá sus propias preferencias. No dude pues en preguntar durante el acto si le gusta su manera de acariciarla o si ella lo prefiere de una forma más dulce, más profunda, más directa... en definitiva déjese guiar. El punto G de la mujer. Usted seguramente habrá oído hablar de esta famosa zona erógena femenina llamada punto "G". Esta zona está situada en el interior de la vagina y su tacto es

parecido al de un botón de relieve ligero. Se ubica exactamente detrás del hueso púbico y es muy fácil de localizar después del orgasmo ya que se convierte en una zona muy sensible. Apoye el dedo suavemente y de una forma compasada sobre el punto "G", modificando el ritmo según el resultado obtenido. Este tipo de caricia requiere de mucho tacto ya que el hombre puede acelerar o ralentizar, aumentar o reducir la presión y con ello hacer variar el grado de excitación de su pareja. Se recomienda que para efectuar este tipo de caricias las manos estén completamente limpias, las uñas bien cortadas y limpias y no estaría de más utilizar un poco de crema o aceite lubricador a fin de hacerlas más suaves si cabe.

¿Cómo puede una mujer excitar su vagina? Una mujer con una vagina musculosa puede dar una incomparable sensación al hombre durante la penetración. Para tonificar su vagina puede realizar los siguientes ejercicios:

- Cada vez que la mujer tenga deseos de orinar deber contraerse y después relajarse un segundo y así repetidamente el mayor tiempo posible.
- En la cama o cuando esté tomando un baño introduzca dos dedos en el interior de su vagina e intente contraer las paredes vaginales, sin juntar las piernas, repetidamente hasta que pueda sentir los músculos en sus dedos. Si al principio resulta difícil, puede empezar con tres dedos y después ir disminuyendo sucesivamente un dedo cada vez hasta que sea capaz de sentirlo sólo con el dedo pequeño. En ese momento los músculos de su vagina habrán adquirido la fuerza suficiente como para controlar el nivel de satisfacción durante la penetración.

El hombre deberá intentar conocer todos los sentimientos negativos que la perturban. Siempre deberá hablarle y escucharla muy atentamente. Cuando los problemas sean conocidos por ambos él deberá con mucha inteligencia y ternura, hacerle comprender que sus miedos y sentimientos son irracionales. Toda la atención del hombre deber estar centrada en el placer de la mujer. No deber mostrarse nunca ansioso, sino al contrario: ser muy tierno con ella a través de palabras, besos y caricias. De esta forma la mujer frígida irá ganando confianza y progresivamente irá aprendiendo a conocer su cuerpo y reaccionará a las caricias y estímulos sexuales de su pareja.

## Anexo 2

### Las nueve posiciones

El Emperador Amarillo pregunta: "He oído hablar de las nueve posiciones, pero no tengo idea de cómo practicarlos. Quiero que me los expliques a fin de revelar sus propósitos. Yo guardaré cuidadosamente estos secretos y practicaré los métodos".

La Joven Sombría responde: "La primera de las nueve posiciones se llama El Dragón que Gira. Estando la mujer boca arriba, el hombre se coloca sobre ella con las rodillas apoyadas sobre la cama. La mujer abre la Puerta de Jade y el hombre, desde arriba, introduce el Tallo de Jade en la Gruta en Forma de Grano. Entonces él empieza a moverse lentamente, intercalando a cada ocho impulsos leves dos que penetren profundamente. El miembro debe introducirse mientras no esté totalmente endurecido y retirarse mientras está todavía rígido. Después, él debe voltear las caderas de un lado para otro para estimular el borde superior del Portal de Jade. Sosteniendo su propio peso sobre codos y rodillas, el hombre se asemeja a un dragón que gira en el firmamento. Si se ejecutan estos movimientos con vigor, la mujer percibirá una gran satisfacción y enloquecerá de alegría.

"La segunda posición se llama El Tigre al Acecho. Se hace que la mujer, arrodillada boca abajo, se apoye sobre sus manos en actitud de gatear con las nalgas subidas y la cabeza baja. El hombre se le arrodilla por detrás y la abraza por la cintura. Entonces introduce el Tallo de Jade en su interior. Es muy importante que penetre profundamente y continúe los movimientos deprisa, intercalando cada cinco impulsos breves ocho que penetren profundamente. El ritmo correcto se producirá por sí sólo. En esta posición, que es la que utilizan los animales para aparearse, el hombre parece un tigre al acecho, listo para abalanzarse sobre su presa. La vagina de la mujer queda estrechada y el hombre disfruta de una clara visión de sus suaves hombros, su curvada espalda y sus redondas nalgas. La vagina de la mujer, contraída y extendida por los impulsos alternos, producirá tanto humor que éste saldrá goteando. Cuando se emite la marea Yin, ha llegado el momento de retirarse y descansar. Este método evitará las cien enfermedades y el hombre será cada vez más vigoroso.

"La tercera posición se llama El Mono Salta. Se hace que la mujer esté boca arriba. El hombre la levanta por las piernas hasta que con las rodillas la toque los pechos, y las nalgas y la parte inferior de la espalda queden levantadas en alto. Entonces, al introducirle el Tallo de Jade, penetrará el Muro de los Olores. Cuando la mujer empieza a moverse, lo que salga de la vagina parecerá una lluvia muy abundante. El hombre procurará no hacer otra cosa que mantenerla apretada hacia abajo como con ira. Se debe finalizar tan pronto como la mujer ha alcanzado el orgasmo. Si se practica este método, las cien enfermedades se curarán solas.

"La cuarta posición se llama Las Cigarras se Aparean. Se hace que la mujer se acueste boca abajo sobre su vientre. El hombre se acostará sobre la espalda de ella. Para que pueda introducir profundamente el Tallo de Jade, le levantará las nalgas en tal forma que podrá penetrar dentro de la Joya Escarlata. Si a cada seis impulsos breves intercala nueve que penetren profundamente, la vagina de la mujer se empapará de gran humor. La parte interna de la vagina se moverá y se contraerá al extenderse la vulva. Se debe finalizar tan pronto como la mujer haya alcanzado el orgasmo. Este método curará los siete tipos de dolores.

"La quinta posición se llama La Tortuga que se Monta. Se hace que la mujer se acueste boca arriba y levante sus piernas. El hombre empujará hacia adelante sus piernas hasta que sus pies queden junto a sus pechos. Entonces introducirá profundamente el Tallo de Jade hasta que penetre en la Niña Infante. A los impulsos breves intercalará impulsos profundos en el orden adecuado, de modo que cada uno se oriente hacia el centro. Esto producirá en la mujer un gran gozo, que le corresponderá al hombre con los movimientos de su cuerpo. La vagina se impregnará de abundante humor. Entonces el hombre penetrará lo más profundo que pueda, finalizando sólo cuando la mujer haya alcanzado el orgasmo. Gracias a este método, se conservará el propio semen y aumentará cien veces la propia fuerza.

"La sexta posición se llama El Fénix que Revolotea. Se hace que la mujer, colocada boca arriba, levante sus piernas. El hombre, de frente, sentado contra los muslos de ella y mirándole los pies, se sostiene apoyando las manos en el lecho. Introduce el Tallo de Jade en la Piedra del Hermano Mayor. Moverá con fuerza su miembro, obligando a la mujer a

que corresponda con su propio movimiento. Teniendo sus nalgas apretadas contra el cuerpo de la mujer, intercalará a cada tres impulsos breves, ocho que penetren profundamente. Entonces la vulva de la mujer se dilatará y se impregnará espontáneamente. Se debe finalizar una vez que la mujer haya alcanzado el orgasmo. Este método curará las cien enfermedades.

"La séptima posición se llama El Conejo que Lame su Pelo. El hombre yace boca arriba con las piernas juntas y extendidas. La mujer se le sienta encima con las piernas abiertas de modo que sus rodillas toquen el lecho por fuera de las piernas del hombre, con la espalda vuelta hacia la cabeza de él, y mirándole los pies. Entonces el Tallo de Jade se introduce en las Cuerdas de la Lira. Cuando la mujer alcanza el clímax del orgasmo, el humor brotará de la vagina como un manantial y en su rostro se reflejará gran alegría y el placer que experimenta. Se debe finalizar tan pronto como la mujer haya alcanzado el orgasmo. De esta forma no aparecerán las cien enfermedades. La mujer, en esta posición, se asemeja a un conejo limpiando su pelambre".

La octava posición se llama "los Peces con las escamas imbricadas" el hombre se tiende de espaldas con las piernas estiradas y la mujer monta sobre él mirando hacia su cabeza. El inserta tranquilamente el tallo de jade desde abajo, pero solo entra ligeramente, deteniéndose para moverlo por allí como un niño que succiona el pecho de su madre, hasta que la mujer, movida por la excitación se mete de pronto hasta la empuñadura. Que la mujer se mueva de un lado a otro y busque ella misma su placer prolongando esto tanto tiempo como pueda. Para las mujeres es la postura más cómoda, versátil y estimulante. Para los hombres es la más fácil de control eyaculatorio.

El noveno método es nombrado como "las gruyas con los cuellos unidos" el hombre se sienta cómodamente con la espalda erguida y la mujer monta sobre sus muslos arrodillándose encima de él con las piernas bien abiertas. La mujer le rodea el cuello, con los brazos mientras él introduce el tallo de jade desde abajo golpeando los brotes de trigo y buscando la semilla. El hombre abraza a la mujer sosteniéndola por las nalgas con lo que puede ayudarla en sus movimientos hacia arriba. Las mujeres experimentan un gran placer. Y cuando su esencia comienza a chorrear el hombre deja de embestir.

### Anexo 3

<b>Correlación de términos relacionados con la relación sexual.</b>	
Relaciones sexuales	El juego del amor con nubes y lluvia, disparar cañones, relaciones amistosas
Homosexualidad entre hombres	Relaciones dragón Yang , hendidura de melocotón
Homosexualidad entre mujeres	Lustre del espejo
Orgasmo (eyaculación masculina)	Derramar la esencia, resignarse
Orgasmo (femenino)	Cima de la marea , pleamar del yin
Pene	Tallote jade, vaina de jade, cumbre yang, cabeza de tortuga , el mensajero
Pene en erección	Excitaciones , colérico explosivo
Pene flácido	Inmóvil , muerto
Inflamación del ureter	Portal de la vida y la muerte
Vagina acceso	Puerta de jade , pórtico de jade, gruta del cinabrio, una pulgada cuadrada
Vagina parte central	Valle profundo, lugar arcano, flecha del yin
Vagina parte superior	Palacio celestial , valle solitario
Cuello del útero	Puerta interior
Clítoris	Terraza de jade, perla valiosa, semilla
Pliegue del clítoris	Cuerdas de laúd
Cunnilingus (estimulación de los genitales)	Beber de la enorme fuente

femeninos con la lengua)	
Felacion (Introducción en la boca del miembro masculino)	Soplar la flauta
Monte Venus (prominencia de la parte anterior del pubis con bello pubico característico en la mujer)	Colina de cañas
Vestíbulo de la vagina	Pequeño arroyo
Vulva (parte superior; partes superiores externas del órgano femenino)	Filón de jade
Útero	Palacio de los niños, polo norte, cámara del cinabrio

## ANEXO # 4

### TIPOS DE EMPUJE Y PROFUNDIDADES DE PENETRACION SEGUN Túng Hsuan Tsu .

#### TIPOS DE EMPUJES

1. Golpear a la izquierda y a la derecha como un bravo guerrero que trata de desordenar las filas enemigas.
2. Movimientos ascendentes y descendentes, como los de un caballo salvaje que corcovea a través de un torrente.
3. Retirarse y empujar como un grupo de gaviotas jugando sobre las olas.
4. Emplear empujes profundos y superficiales atormentadores, alternando la rapidez, como un gorrion que picotea las sobras de arroz en un mortero.
5. Dar golpes profundos y superficiales en una firme sucesión, como una piedra que se hunde en el mar.
6. Empujar despacio cual una serpiente que se introduce en un agujero para hibernar.
7. Empujar con rapidez como un raton asustado que se mete en un agujero.
8. Permanecer en equilibrio y luego golpear cual un águila que atrapa una esquiva liebre.
9. Alzarse y dejarse caer despacio como un gran velero que se enfrenta al temporal.

Estos empujes proporcionan a la pareja mayor goce en la relación. Al hombre le proporciona una forma de controlar sus eyaculaciones permitiéndole mantener una ereccion firme durante un conveniente espacio de tiempo.

#### PROFUNDIDADES DE PENETRACION

Esta clasificación la sustentan con base en los distintos tipos de sensaciones que expresa la mujer según se va penetrando la vagina, les denominaran los ocho valles.

El hombre debe de observar las necesidades de la mujer y atesorar al mismo tiempo su ching (semen), que nunca debe de emitir a la ligera. Primero debe de frotar ambas palmas para calentarlas luego cojera con firmeza su tallo de jade y empleara a continuación el método de empuje “superficial” o “profundo”. Cuanto mas empuje, más disfrutara con ello su compañera. La penetración no debe ser ni demasiado rápida ni demasiado lenta.

Tampoco debe penetrar muy profundamente sin tomar precauciones, con el fin de no lastimar a su compañera. Debe de hacer varias penetraciones tipo “cuerda de laúd” y luego mas vigorosamente, tipo “dientes de castaño de agua”. cuando la mujer haya alcanzado su ápice de placer apretara inconscientemente los dientes. Trasudara y su respiración se hará mas rápida. Sus ojos permanecerán cerrados y su rostro arderá. Su órgano estará del todo abierto y fluirán sus secreciones. Con todo ello el hombre vera que la mujer disfruta mucho. Las profundidades de la vagina tiene ocho nombres y les llaman los ocho valles.

1. “Cuerdas de laúd” con una profundidad de dos centímetros
2. “Dientes de castaño de agua” con una profundidad de cinco centímetros
3. “pequeña corriente” con una profundidad de siete centímetros y medio
4. “perla negra” con una profundidad de diez centímetros
5. “valle apropiado” con una profundidad de doce centímetros
6. “cámara profunda” con una profundidad de quince centímetros
7. “puente interior” con una profundidad de diez y siete centímetros
8. “polo nor te” con una profundidad de veinte centímetros.

## Anexo # 5

### Ejercicio del ciervo masculino.

#### Fortalecimiento de la erección

##### Parte uno. El ordeño del tallo de jade

Se debe de sujetar el tallo de jade desde la base con la mano izquierda y deslice setenta y dos veces y otras setenta y dos veces con la mano derecha, hasta el inicio del glande, de esta forma la circulación será dirigida hacia el glande ayudando a fortalecer la erección.

##### Parte dos. Compresión del tallote jade.

Se sujeta el tallo de jade directa mente por debajo del glande con la mano izquierda y se comprime setenta y dos veces con el fin de que la erección se solidifique. Este mismo ejercicio se debe repetir con la mano derecha.

##### Parte tres. Desensibilización.

Con la mano izquierda se toma el tallo de jade por la base deberá moverlo fuertemente de un lado a otro golpeando contra los muslos pero evitando lastimar o producir dolor. Esta estrategia permite al hombre tener una menor sensibilidad y un mayor control eyaculatorio.

##### Parte cuatro. Compresión y suelta del escroto.

Consiste en sujetar el escroto, presionar suavemente y soltarlo, este ejercicio estimula la liberación de hormonas y favorece el funcionamiento de los genitales.

##### Parte quinta. Masaje del pubis para la estabilización de la erección.

Se debe de colocar de pie con las rodillas levemente flexionadas o sentarse en la orilla de una silla de manera que los testículos pendan libremente. Frote vigorosamente las manos hasta sentir las calientes, enseguida con su mano derecha tome los testículos cubriéndolos

totalmente y perciba el calor de su mano. Coloque su mano izquierda sobre la región del pubis y realice ochenta y un movimientos circulares en sentido contrario a las agujas del reloj ejerciendo fuerte presión, con el fin de que la región del pubis se caliente poco a poco sacudida ambas manos por quince segundos y volverá a repetir el ejercicio pero esta vez invirtiendo las manos y la dirección de los movimientos.

Parte sexta contracción del músculo pubocoxigeo para activar la energía sexual.

Coloque los pies firmemente en el suelo, mantenga una postura erecta y relajada. Presione con los dedos meñique o (corazón) en el hueco de la base del cráneo y presione cuarenta y nueve veces, estimulando así la energía de ambos hemisferios cerebrales al canal de acceso de los nervios al cerebro. Comience a inhalar colocando la lengua en el paladar. Contraiga fuertemente el suelo de la pelvis mediante su elevación. Retenga la respiración y la contracción durante diez segundos. Al ritmo de la contracción cierre y abra las manos alrededor de los pulgares. Repita este ejercicio cuarenta y nueve veces.

Ejercicio del ciervo femenino

Primera parte siéntese de modo que el talón del pie derecho haga presión contra la abertura de la vagina buscando que esta presión sea uniforme hacia el clítoris si esta postura no le es posible utilice un objeto como por ejemplo una pelota de frontón o tenis. Esta acción permitirá estimular y liberar su energía sexual. Enseguida de adoptar la posición frote enérgicamente sus manos hasta producir calor. Coloque las manos en los pechos, perciba el calor que estas emanan y de masaje sobre estos de adentro hacia fuera haciendo setenta y dos círculos evitando tocar los pezones.

Segunda parte. Repita todo este ejercicio con la única modificación de que ahora los movimientos circulares van a ser de afuera hacia adentro.

Tercera parte. Masaje para la estimulación de producción de hormonas. Aplique masaje por debajo del ombligo con el dedo pulgar tanto del lado derecho como del izquierdo respectivamente, ejerciendo una presión moderada realizando cuarenta y nueve movimientos circulares.

Cuarta parte. Contracción de músculo pubococcigeo. Coloque los pies firmemente en el suelo, mantenga una postura erecta y relajada. Presione con los dedos meñiques o (corazón) en el hueco de la base del cráneo y presione treinta y seis veces, estimulando así la energía de ambos hemisferios cerebrales al canal de acceso de los nervios al cerebro. Comience a inhalar colocando la lengua en el paladar. Contraiga fuertemente el suelo de la pelvis mediante su elevación. Retenga la respiración y la contracción durante siete segundos. Al ritmo de la contracción cierre y abra las manos alrededor de los pulgares. Repita este ejercicio cuarenta y nueve veces.

Fuente: Los secretos de la sexualidad taoísta. Chian Zettnersan (2001) Editorial EDAF S. A. MADRID ESPAÑA

ANEXO 6:

## ZONAS EROGENAS DEL HOMBRE Y LA MUJER<sup>1</sup>

**Zonas erógenas primarias. Energía yin:** Labios, labios de vulva, lengua, pezones, glándula y clítoris. la estimulación debe de ser con suavidad.

**Zonas erogenas secundarias: energía yang.** Lóbulos de la oreja, se masaje primero oreja derecha para que fluya la energía y después la izquierda.

La séptima vértebra cervical. Se aplica un masaje firme pero suave setenta y dos veces en contra del sentido de las manecillas del reloj des pues otras setenta y dos en sentido contrario.

Punto de encuentro del sacro y la vértebra lumbar, se masaje con firmeza y cuidado

Las nalgas estimulan las glándulas sexuales con mayor Intensidad.

la cara interna de los muslos, acariciando en dirección hacia los genitales.

Los huecos poplíteos da una sensación muy agradable además de estimular los riñones.

## ZONAS EROGENAS TERCARIAS.: ENERGÍA NEUTRA

Están se encuentran en reposo y se activan una vez que son estimuladas las zonas primarias y secundarias. Los lados del dedo pequeño se debe de acariciar suavemente. Las palmas de las manos las cuales son muy sensibles a caricias circulares suaves. El ombligo, el ano, los orificios nasales las plantas de los pies.

---

<sup>1</sup> Fuente: Los secretos de la sexualidad taoísta. Chian Zettnersan (2001). Editorial EDAF S. A. MADRID ESPAÑA

Apéndice 1

Información tomada de un estudio realizado en la universidad de Veracruz.

<i>Pretest/postest de conocimientos básicos sobre sexualidad</i>												
Tabla de frecuencias de respuestas correctas												
Concepto evaluado	H		%		M		%		TOTAL		%	
	PRE	POS	PRE	POS	PRE	POS	PRE	POS	PRE	POS	PRE	POS
1. Sexo	71	110	47.3	97.3	98	187	49	100	169	297	48.2	99
2. Sexualidad	53	101	35.3	89.3	67	182	33.5	97.3	120	283	34.2	94.3
3. Órganos sex. mas. in-ternos (3)*	89	113	59.3	100	113	180	56.5	96.2	202	293	57.7	97.6
4. Órganos sex. fem. in-ternos (3)*	92	98	61.3	89.7	101	187	50.5	100	193	285	55.1	95
5. Órganos sex. mas. ex-ternos (2)*	102	113	68	100	106	186	53	99.4	108	299	30.8	99.6
6. Órganos sex. fem. ex-ternos (3)*	77	113	51.3	100	94	181	47	96.7	171	294	48.8	98
7. Hetero-sexualidad	127	113	84.6	100	142	187	71	100	269	300	76.8	100
8. Homo-sexualidad	65	113	43.3	100	87	187	43.5	100	152	300	43.4	100
9. Bisexualidad	142	113	94.6	100	175	187	87.5	100	317	300	90.5	100
10. Virginidad	73	106	48.6	93.8	91	157	45.5	83.9	164	263	46.8	87.6
11. Himen	61	100	40.6	88.4	103	179	51.5	95.7	164	279	46.8	93
12. Circuncisión	146	113	97.3	100	110	184	55	98.3	256	297	73.1	99
13. Clítoris	88	98	58.6	86.7	87	187	43.5	100	175	285	50	95
14. Métodos anticoncepti-vos de barrera (2)*	27	102	18	90.2	51	160	25.5	85.5	78	262	22.2	87.3
15. Anorgasmia	37	95	24.6	84	69	173	34.5	92.5	106	268	30.2	89.3
16. Coito interrumpido	84	113	56	100	71	187	35.5	100	155	300	44.2	100
17. Menstruación	79	79	52.6	69.1	99	181	49.5	96.7	178	260	50.8	86.6
18. 4 ciclos de la respuesta sexual	21	81	14	71.6	37	162	18.5	86.6	58	243	16.5	81

\* Número de elementos mínimos para acreditar el reactivo

Algunas características de las respuestas erróneas	
Sexo	"Es la relación sexual entre un hombre y una mujer. Es cuando se hace el amor. Lo que hacen las personas que se aman."
Sexualidad	"Es cuando una persona lo hace por amor. Es cuando lo haces de muchas maneras. Es cuando las personas sólo andan pensando en eso. Es la ciencia que estudia las

	relaciones sexuales en la pareja."
<b>Órganos sex. mas. externos (2)</b>	Respuestas con menos de dos elementos requeridos, o bien, respuestas que incluían elementos como: "testículos, epidídimo, conductos eyaculadores..."
<b>Órganos sex. fem. externos (3)</b>	Repuestas con menos de tres elementos, o bien, incluyendo términos como: "vagina, trompas, senos, matriz..."
<b>Heterosexualidad</b>	"Es la persona con dos sexos; es a la que le gusta andar con muchas personas, es el que no está definido sexualmente, es quien tiene muchas relaciones sexuales al mismo tiempo."
<b>Homosexualidad</b>	"Es el <i>HOMBRE</i> que le gustan los hombres." «sólo se consideraba a la homosexualidad como propia del hombre»
<b>Bisexualidad</b>	"Es la persona con dos sexos."
<b>Virginidad</b>	"Es la MUJER que se mantiene pura, es la MUJER que no ha perdido su inocencia; es la MUJER que no ha tenido relaciones sexuales" «se valora como elemento característico sólo de la mujer»
<b>Himen</b>	"Es una tela que recubre la matriz de la mujer; es una tela que está en la vulva y se rompe en la primera relación, es un sello de garantía de que la mujer es pura; es lo que distingue a una mujer decente..."
<b>Circuncisión</b>	"Operación que se le hace al hombre para quitarle un pedazo de pene; operación que se hace en los niños para quitarle un pellejo; operación que se hace al hombre para que pueda orinar y tener relaciones; es cuando el hombre se dice ha perdido su"
<b>Clítoris</b>	"Es una parte sensible de la vagina de la mujer; es donde las mujeres sienten placer; es un botón de placer que está en el útero; es por donde se introduce el pene en las relaciones sexuales; es por donde se orina."
<b>Anorgasmia</b>	"Es una relación vía anal; es una relación sexual por donde no se debe; es por donde los homosexuales tienen relaciones; es cuando en el hombre no hay erección."
<b>Coito interrumpido</b>	"Es cuando no se puede introducir el pene en la vagina por dolor; es cuando no se satisface a la mujer; es cuando el hombre tiene su eyaculación muy rápidamente y se acaba la relación."
<b>Menstruación</b>	"Es la salida de sangre mala; es cuando un óvulo es expulsado de las trompas; es cuando la mujer saca sangre mala cuando llega el óvulo; es la sangre que le sale a todas

las mujeres porque si no se infecta; es la salida de sangre para proteger a la mujer y no tener relaciones sexuales para no embarazarse.."