



**Universidad Nacional Autónoma de México**

**Facultad de Estudios Superiores Iztacala**

**“Sexo y Salud”**

T E S I S  
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE  
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA  
P R E S E N T A

Cesar Alejandro Mejía Cuadros

**Dictaminadores: Lic. Gerardo Abel Chaparro Aguilera  
Dr. Sergio López Ramos  
Lic. Irma Herrera Obregón**

**Los Reyes Iztacala, Edo de México, 2015.**





Universidad Nacional  
Autónoma de México



**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.

*Agradecimientos:*

*Primeramente a Dios, se que siempre estas atento a lo que hago, me cuidas y que cada cosa que me pas,a es para que yo aprenda tu voluntad, aunque a veces no entienda. Ahora sé que no estoy solo.*

*A Grupo Victoria, por ser tan amorosos conmigo, por despertarme y por darme amigos invaluablees que me ayudan y me apoyan en este camino. Gracias.*

*A Mariana M., tú fuiste mi primera maestra de vida, de ti aprendí el servicio y la honestidad, se que donde estás, estas orgullosa de mi. Gracias.*

*A Piedad Cuadros, mi mamá; eres ese ejemplo de constancia, de superación y me has enseñado a que si uno cae, levantarse es obligatorio. Gracias por la vida mamá.*

*A Melquiades Mejia, mi papá; tú eres el ejemplo de disciplina, de trabajo y gracias porque siempre tienes un consejo para mí. Gracias por la vida papá.*

*A Daniel; mi hermano, mi cómplice, mi amigo y mi compañero de vida. Hoy estamos del mismo lado de la batalla, como cuando éramos niños.*

*A Ari; mi hermana, tu compañía suele ser muy divertida.*

*A Sergio L.R, usted es un gran ejemplo para mí, siempre haciendo, usted me motiva a vencer los deseos, a trabajar por los no nacidos y a recuperar la alegría de vivir.*

*A mí querido Gerardo Chaparro, mi padre postizo, mi maestro de vida y mi amigo. Siempre con buena cara y siempre tiene tiempo para todos, usted sembró en mi esa semilla del vivir bien. Agradezco haberlo encontrado en mi camino.*

*A mí querida Irma Herrera, mi mama postiza, mi maestra de vida y mi amiga. Siempre tiene las palabras adecuadas para mí, siempre con tanto amor. Agradezco haberla encontrado en mi camino.*

*A Isabel, gracias por esta forma tan especial de convivir, las cosas son sencillas cuando hablo contigo, me has enseñado a nunca perder la fe, a disfrutar de la vida y a atreverme a vencerme a mí mismo. Gracias por todo este tiempo.*

*A Ernesto C. eres un gran amigo, te aprecio y te agradezco todas esas horas de pláticas para este trabajo. A Lalo, una gran persona, tú eres ejemplo de la disciplina y tu amistad es muy importante para mí. A Fernando, mi amigo en el tiempo, tu sabes por qué. A Daniel V. y Daniel P., siempre con la disposición de ayudarme y siempre han estado ahí, que extraños tiempos dementes hemos vivido, gracias.*

*A los participantes, gracias por abrir para nosotros su mundo.*

## ÍNDICE

Introducción.....	4
Capítulo I. Sexualidad en Occidente.....	10
1.1 Medicina y Sexualidad.....	12
1.2 Moralidad.....	15
1.3 Psicología.....	18
1.4 Pornografía.....	22
Capítulo II. Sexualidad en Oriente.....	34
2.1 Teoría de los cinco elementos.....	43
2.2 Propuesta de Sexualidad en Oriente.....	47
Metodología.....	72
Capítulo III. Análisis de las Historias de vida.....	74
Conclusiones.....	130
Propuesta.....	140
Referencias.....	143
Anexos.....	146

*“Recordamos siempre que Dios nos había dado nuestros poderes sexuales, y por consiguiente eran buenos, no para ser usados a la ligera o egoístamente, ni para ser menospreciados o aborrecidos...”*

*Capítulo V del libro azul de AA.*

## **INTRODUCCIÓN**

La sexualidad es sumamente importante para el desarrollo integral del ser humano; donde la educación sexual en nuestra cultura sigue siendo un tema tabú, además para nuestra religión, la sexualidad y en especial el acto sexual, siguen siendo temas exclusivos del matrimonio y permitido solo bajo las normas de la iglesia; sin embargo, la realidad es muy diferente. En muchas ocasiones, el contacto sexual por ejemplo, se inicia en la infancia y basta recordar a Freud, que con su teoría sobre el desarrollo psico-sexual, basta recordar como poco a poco, al crecer vamos generando habilidades, conocimientos y actitudes propios de un género y sobre la sexualidad, por ejemplo: las niñas usan vestidos y los hombres carritos, las niñas son recatadas y los niños, son impulsivos, etc., para el ejercicio sexual, también hay comportamientos, actitudes y formas de sentir específicas.

Poco a poco, la sociedad va formando a hombres y mujeres, como si fuera receta de cocina, la realidad entonces, se concentra en aquello que se puede ver, medir y cuantificar, olvidándose de lo que ocurre al interior del cuerpo, una prueba de ello son las emociones y la sexualidad (solo se centra la información en las ETS y en conocer las partes de los órganos sexuales, además de tratar de prevenir los embarazos no planeados), según estadísticas del sector salud, la primer relación sexual tiene como promedio de inicio 15 años de edad, por lo que desde hace muchos años, hablar de embarazos adolescentes no implica novedad, por lo que nos surge una pregunta ¿Qué factores implican un embarazo adolescente? ¿Cómo se prepara a los jóvenes ante esta situación? ¿Son adecuados la infinidad de programas relacionados en la prevención de este acontecimiento? Etc. Sin duda alguna, hablar de todo lo anterior es solo es una rebanada del pastel, ante las grandes demandas de una sociedad creciente.

Hablar de sexualidad humana, es hablar de un abanico de opciones, refirámonos por un momento al coito, “*tener relaciones* ” o “*hacer el amor*” y hablar de educación sexual es

aún, un tema poco abordado, sin embargo existe una industria que va ganando terreno y popularidad entre nuestros jóvenes y que brinda ejemplos de como afrontar la sexualidad.

Esta industria es la pornografía, que de alguna forma a suplido la educación sexual, ella disfraza el miedo de hablar de estos actos íntimos, genera a las respuestas del cómo, cuándo y porque del acto sexual, además se ha vuelto un producto fácil de adquirir, la venden y promueven en programas de tv, anuncios publicitarios, revistas, etc. la pornografía, es un artilugio que ejemplifica esas respuestas de una forma grotesca y exacerbada, e incluso fuera de lo normal.

Poco a poco, acto sexual se convierte en un pretexto para consumir al otro, la pornografía cosifica a los actores y a las personas, exagera los atributos femeninos, genera estereotipos comporta mentales referente al inicio, desarrollo y conclusión del acto sexual y de sus derivados (sexo oral, juegos sexuales y dibuja que no hay límites para el coito) exagera el potencial sexual masculino y distorsiona las relaciones entre los sexos, los seres vivos y los objetos<sup>1</sup>. El placer es fundamental, esté entra por el ojo y viaja por el cuerpo, hasta que se concentra en los genitales del hombre principalmente, los actores se vuelven los modelos a seguir y sus actos las fantasías a realizar.

Con lo anterior, no quiero afirmar supuestos, ni producir conclusiones, solo quiero dejar a la reflexión, como la salud, tanto mental como física, las relaciones interpersonales y la realidad de la población, está influenciada por infinidad de ideales, sobre lo correcto e incorrecto, siendo la pornografía un factor importante en distorsionar la forma de interacción con el mundo.

El cuerpo en este contexto cobra un interés especial, ya que se convierte en el medio para saciar un deseo natural, que poco a poco crece, un deseo que aumenta con la experiencia y el propósito es superar límite del “*placer*” de la ultima experiencia, el placer es uno de los motivantes más poderosos que incluso supera los órdenes naturales, la pornografía siempre pone un nuevo límite, más alto que el anterior y cumplir las “*fantasías*” es el sentirse satisfecho.

---

<sup>1</sup> Mencionamos esto, por el hecho de los diferentes tipos de pornografía que existen, infantil, necrofilia, zoofilia, porno-gore, sado, etc.

Por lo que este trabajo se centrará en describir como la pornografía, poco a poco gana terreno en el mundo, incluso como se ha desarrollado y ahora es una de las industrias más rentables (sino es que es la más rentable y que genera ganancias exorbitantes) y como es que GM y otras compañías de renombre están invirtiendo en ella. Esta industria gobernada por hombres, se dirige a países del tercer mundo y los convierte en paraísos sexuales de pederastas y racistas que abusan de la población. Esta forma en la que la pornografía ha impactado en occidente, es brutal. De ello tratara el primer capítulo y al final del mismo, se hablara de dos estudios que demuestran los ideales promovidos en la pornografía y como la sociedad los ha adoptado perfectamente, reproduciéndolos sin la menor consideración a los seres involucrados directamente e indirectamente en el medio.

Para el capítulo dos, hablaremos sobre cómo podemos contrarrestar la influencia de la pornografía en los hombres y mujeres que han consumido, revisaremos además información de oriente que propone una forma diferente de relacionarse con los otros, la pornografía afecta a tal grado a los consumidores, alterando el equilibrio natural de sus cuerpos, dado que modifica la condición natural de la ansiedad. La mirada se altera y se exagera, el placer ahora entra por el ojo y este se sobre estimula. El Zen, la respiración y la meditación son una vía, para reequilibrar el organismo.

Para el tercer capítulo, leeremos de viva voz a los consumidores de pornografía y describiremos los efectos de la pornografía en diversos aspectos: pareja, sexualidad, actos sexuales y tipos de pornografía que consumió. Además, describiremos los factores que lo llevaron a consumir pornografía, como su alimentación (en especial el sabor preferido), la vivienda y los aspectos emocionales que han sido constantes en sus vidas.

Ya hacia el cierre del trabajo, se hablara de las coincidencias y de cómo se construyo el consumidor de pornografía. Además se incluye una serie de propuestas para mejorar la calidad de vida de los consumidores. Ojala que a más de un lector, haga una reflexión de su actuar, sea o no consumidor de pornografía, dado que nuestra cultura es sumamente sexual, pocos, realmente pocos escapan y viven una sexualidad equilibrada o sana. Por lo que esta investigación tendrá como objetivo describir y analizar la construcción social del consumidor de pornografía, teniendo dos posturas básicas: oriente y occidente, comenzaremos por analizar las posturas en occidente, sobre la sexualidad y la pornografía.

Hablar de pornografía en el país, y en especial para algunos hombres es algo cotidiano, incluidos los profesionistas, el compartir con los demás sobre lo que ha visto, cuantas parejas ha tenido, sobre sus experiencias sexuales, etc., incluso es tema de presunción, lamentablemente lo que se habla está muy lejos de ser constructivo o adecuado, suelen ser comentarios peyorativos hacia la pareja en cuestión, en ocasiones se ve a las parejas sexuales como un trofeo, como uno o una más en la lista.

Para continuar hablando del tema, nos gustaría profundizar en la definición; Sierre y Cano mencionan que etimológicamente, la palabra "pornografía" se deriva del griego *pome*, que significa prostitución, y de *grafos* que significa descripción; por que podríamos decir que la pornografía sería la descripción de la prostitución. Dada esta concepción el término incluiría la exhibición visual, auditiva y táctil de contenidos sexuales<sup>2</sup>.

Comparado con Smiraglia, menciona que: “no puedo definirla, pero sé que es en cuanto la veo...” argumentando que a través de los años, podemos encontrarnos con definiciones enfocadas frecuentemente en el contenido del material, que caracterizan a la pornografía como toda representación (*texto o imagen*) de sexo explícito no simulado, destinada a ser consumida por el público. O definiciones en términos funcionales, como el material que pretende lograr una estimulación sexual, que se convierte en un dispositivo con fines masturbatorios<sup>3</sup>.

Basta con ver la televisión por unos minutos, para poder percibir como los anunciantes exponen el cuerpo de alguna mujer enalteciendo sus atributos físicos, mostrando sus caderas o senos (generalmente) o el cuerpo semi desnudo, ofreciendo el producto acompañado del cuerpo(s) de alguna(s) mujer(es), como si se tratará de un aditamento. Los comerciales de tv, anuncios publicitarios, espectaculares y casi cualquier cosa que se pueda vender es acompañada por un cuerpo femenino semi desnudo.

Por otro lado, podemos preguntar: ¿Dónde es erotismo? ¿Dónde es pornográfico? La diferencia a nuestro parecer está en la actitud, lo erótico es un complemento de un

---

<sup>2</sup> Sierra Lendaño, A y Cano, A. *Pornografía: Tergiversación de la sexualidad*. Instituto de la familia. Disponible en: <http://buenosarticulos.files.wordpress.com/2011/03/pornografa.pdf>. (s/a).

<sup>3</sup> Smiraglia, R. *Ese oscuro objeto del deseo: Un acercamiento a la pornografía y el post-porno*. FSOC, UBA. Pp. 9. (s/a).



ejercicio sexual y lo pornográfico es una parodia grotesca y exagerada del acto sexual. Ambos tienen el fin de producir placer; el primero lo prolonga y puede llegar a comparar el acto sexual con el más bello poema, el segundo, lo distorsiona, lo convierte en un monstruo con ganas de comer más carne humana femenina, que propiamente se centra en el orgasmo masculino, es ahí, donde la condición normal de la ansiedad se desequilibra y tiende a crecer, ahí donde rápido se desnudan o ni se desnudan, donde rara vez comparten palabras tiernas, afecto y se termina así de fugaz como todo comenzó.

En 2001 El New York Times citó una investigación realizada en 1998, dicho estudio se llamó “*Forrester Research*”, este estudio estima que, los ingresos combinados de las redes pornográficas, películas de pago por cable y satélite, sitios web de Internet, películas en la habitación de hotel, sexo telefónico, juguetes sexuales y las revistas pornográficas a tener sido menos de \$ 10 mil millones de dólares. En ese mismo año, la revista Forbes publicó un artículo afirmando que la industria pornográfica no podría haber sido más de \$ 3.9 mil millones de dólares<sup>4</sup>.

Sin embargo Forbes señaló la falta de metodología publicada utilizado por “*Forrester Research*” para llegar a la cifra de \$ 10 mil millones de dólares podría ser errónea. Además, se utilizaron los datos bien documentados sobre los ingresos de todas las revistas, las ventas de video, alquileres y de pago por evento, y luego la pornografía en video generosamente, compone de un quinto por ciento de las ventas<sup>5</sup>. Llegó a la conclusión, que incluso esta estimación liberal coloca a las ventas y alquiler de videos para adultos en más de \$ 1,8 mil millones, Internet en \$ 1 mil millones, el “*pago por evento*” en 128 millones dólares y las revistas a \$ 1 mil millones.

En el mismo artículo de Spencer (2012), menciona que el Top Ten Reviews (una compañía de investigación web), realizó un estudio que muestra que en 2005 y 2006, la industria de la pornografía en Estados Unidos generó \$ 12,62 y \$ 13,33 mil millones en ingresos, respectivamente. Este estudio abarcó las ventas y alquiler de videos, internet, cable, TV de pago, en la habitación, móviles, sexo telefónico, discotecas exóticas, las novedades y las revistas.

---

<sup>4</sup> Spencer, S. ¿*Qué tan grande es la industria de la pornografía en los Estados Unidos?* Pp. 34. (Julio 2012).

<sup>5</sup> *Ibíd.* Pp. 37.

Sin embargo, estos estudios solo centran en los números que se pueden calcular, pero en internet, donde abunda la piratería y otros sitios en donde se puede conseguir material pornográfico gratis o al menos sin un registro válido, son lugares donde no se puede hacer registros consistentes en cuanto al alcance de esta industria y por lo tanto no se pueden tener números lo más acercado al consumo real. Es sin duda un negocio que deja muchas ganancias, pero se olvida de las consecuencias en otras esferas de la vida

## **I. SEXUALIDAD EN OCCIDENTE**

La visión de la realidad parece que parte de dos campos, por un lado se puede conceptualizar a la realidad desde un enfoque mecánico y racional, propuesto por Descartes allá, en el auge del positivismo; y otro campo, donde la realidad que escapa del dualismo cartesiano, donde hay una unión de todo, de tal forma que los eventos permean e impactan en el cuerpo, el primero hace referencia a una mente atrapada en un cuerpo y el otro a una unidad donde coexiste el cuerpo y la mente.

Recuerdo que en primer semestre, un profesor nos explicó que la realidad era como un gran pastel, y que la forma adecuada para estudiar la realidad era por rebanadas, cada rebanada comprendía a una ciencia específica, así que como psicólogos y científicos, nos tocaba explicar nuestra rebanada de la realidad. También recuerdo que varios compañeros salimos de ahí confundidos, porque no podíamos entender porqué las cosas eran así, sentimos como si el cuerpo fuera uno, la mente otro y las emociones otro, como si se estuviera dividido, como aquel pastel y que si bien, no podían compararse entre sí, no pertenecían a algo ajeno a nosotros, en ese momento nuestra reflexión quedo ahí, pero algo en nuestro cuerpo quedo sembrado, sin que pudiéramos ser conscientes de ello, hoy lo vemos, eso que quedo sembrado en nosotros fue la dualidad cartesiana.

¿Por qué empezar el trabajo por aquí? Porque esta explicación sobre la dualidad cartesiana y su fragmentación de la realidad, nos permitirá entender que pasa con las emociones, que pasa por el cuerpo, que pasa en la cabeza y que pasa en la sociedad y cómo nuestro desarrollo socio-histórico, produce como consecuencia vivir en carne propia dicha fragmentación y también permitirá observar cada una de las herencias inculcadas a través de nuestros padres y abuelos (modelos de conducta, formas de vivir las emociones, enfermedades, etc.), también nos permitirá entender cómo interactúan diversos factores que controlan las acciones de los individuos en nuestra sociedad (adicciones, ideales, conductas específicas del género, etc.), de tal manera que nos permitirá reflexionar sobre nuestras creencias e ideales.

No pretendemos promover la rebelión contra nuestra ciencia, porque sin duda alguna es valiosa, nos ha dado muchos artefactos y conocimientos que hacen nuestra vida

más digna y fácil, sin embargo pretendo mostrar que, en la raíz epistemológica del positivismo yace la crisis que originó todas las demás crisis que vivimos en la actualidad (educación, salud, transporte, vivienda, económica, etc.), sin duda alguna, estamos beneficiados de los avances científicos y no podemos ignorar que somos afortunados de estar en este siglo, pero también somos conscientes que existe una crisis del sistema, que ha sido dividida en sub-crisis y son síntomas, como lo menciona Capra y Berman, de que se acerca un cambio, un cambio necesario y urgente, un cambio que yace en la percepción de la realidad, para que cambie la forma de relacionarnos con la madre tierra y todo lo que habita en este planeta.

Por otro lado, hablar de sexualidad, bajo el cliché mediático, implica a nuestro parecer dos cosas, una es la moral conservadora heredada por los padres criados, bajo la doctrina católica dominante y la otra refiere a una “*libertad*” sexual, que es promulgada desde los años sesenta (incluso antes), ambas son los polos opuestos de la sexualidad, pero ninguna promueve a nuestro parecer una alternativa viable, pero que sobre todo oriente a la población a lograr un equilibrio en el ejercicio sexual. Y por supuesto que no ignoramos los múltiples talleres que se han hecho sobre el tema y/u otro conocimiento, que sin duda alguna son valiosos, a lo que nos referimos, es que hay algo más de fondo que no es visible para el modelo cartesiano, como la espiritualidad, el equilibrio corporal, los procesos de ansiedad y las adicciones.

Por un lado la sexología, apuesta de manera enérgica a la liberación, experimentación y a la apertura del acto sexual, apunta hacia una exploración del placer sin medida y sin recato, por el otro para los religiosos, el cuerpo y en especial los genitales, siguen siendo censurados y ocultados, ni hablar del placer, pues este es frecuentemente atenta contra los valores religiosos.

Una vez más queda en manifiesto la polaridad del tema, del recato y la prudencia a la libertad y a llevar al acto sexual a lo público. La vasta cantidad de publicidad dirigida a la sociedad consumista, está orientada a la exhibición del cuerpo, en especial del cuerpo femenino, exuberante y exageradamente estético, y si colocas a una mujer semi desnuda junto a algún producto, este adquirirá un plus especial, en la sociedad occidental, la prohibición generó un inmenso morbo hacia la mujer y sus genitales.

En la primera parte de este trabajo, se analizarán diferentes posturas acerca de la sexualidad, la médica, la psicológica y la moral, para después abordar a la pornografía y qué es, lo que ella propone, el trabajo comienza por sexualidad para poder diferenciar en términos más amplios cuál es la propuesta de la pornografía a la sociedad, para después compararla con la visión oriental acerca del acto sexual y todo lo que ello implique.

Para algunas posturas teóricas, la pornografía es un elemento que puede utilizarse para fines didácticos, como en la sexología y el área de la psicología encargada de los problemas sexuales, pero estas posturas sostienen que se necesita algo de afuera, algo que no tiene el cuerpo, para poder lograr el objetivo (nos referimos a lograr una erección o un coito), sin embargo, en las posturas orientales la visión es totalmente diferente, la pornografía es un acto sexual que difícilmente, es un material del cual debiese apoyarse el hombre para poder consumar el acto sexual.

### **1.1 Medicina y Sexualidad**

La medicina es una parte de la realidad y es la ciencia que se encarga de “*precaver y curar las enfermedades del cuerpo humano*” como la misma definición lo menciona, es una ciencia que es meramente mecánica, y que su objetivo es proveer que el cuerpo humano continúe funcionando. Esta ciencia tuvo sus orígenes en Hipócrates, al que se le considera padre de la medicina (vivió hace unos 2500 años), para fines prácticos no abundaremos en su nacimiento y desarrollo, nos centraremos en los aspectos referentes a la sexualidad, comenzando con los aspectos físicos, por ejemplo, el plan de estudios de la carrera de medicina de la UNAM, plantea una duración de 32 horas para la materia llamada “*Sexualidad Humana*”, dentro de este plan de estudios, se abordan los siguientes temas:

- ψ Introducción al estudio de la sexualidad.
- ψ Anatomo-Fisiología Sexual.
- ψ Desarrollo sexual: aspectos biológicos y psicológicos.
- ψ Cultura y sexualidad.
- ψ El Placer sexual como parte del desarrollo humano y de la salud.
- ψ Problemas sexuales I: Las disfunciones sexuales

- ψ Problemas sexuales II: Parafilias y problemas con las disforias de género<sup>6</sup>.
- ψ Violencia sexual.
- ψ Salud reproductiva.
- ψ Propedéutica clínica de los problemas sexuales.

Aquí podemos constatar para empezar, que el tiempo de estudio de estos temas que son o que pueden ser considerados amplios, se tienen que revisar en 32 horas, a nuestro parecer es poco tiempo para revisar los contenidos, bueno esta característica no es solo propia de medicina, en muchas carreras pasa. No se puede realizar un análisis y síntesis adecuados, dado el poco tiempo para revisión y las demás materias.

Segundo, la revisión se queda a un nivel mecánico, porque la misma definición así lo plantea, el campo de acción del egresado en medicina es enfocado a restaurar, lo que ha se ha salido de la norma (y todas las demás ciencias) porque su conocimiento solo le permite ver el cuerpo como un espacio al cual hay que arreglar, es decir, “*curarlo*” de sus enfermedades.

En la epistemología sujeto-objeto, el sujeto es el poseedor de un saber que observa a un objeto a estudiar, este conocimiento se convierte en poder para el sujeto, como si el médico “*supiera todo*” y el objeto es colocado el calidad de “*cosa*” dando origen a una relación se vuelve deshumanizada y poco empática.

Los médicos, solo estudian el aspecto físico de la sexualidad, que comienza en la infancia, aquí un ejemplo:

*“La sexualidad forma parte del desarrollo normal del niño y del adolescente. Desde la primera infancia, el niño experimenta sensaciones de placer (al tocarse, al ser besado o acariciado), además de la observación sobre el comportamiento de los adultos y sus expresiones de afecto que trata de imitar; desde este punto el niño desarrollará la actitud que tendrá sobre su sexualidad<sup>7</sup>”.*

---

<sup>6</sup> En el apartado referente a “Problemas sexuales” se abordan las principales fobias: voyerismo, masoquismo, fetichismo, etc. Plan de Estudios de la Carrera de Médico Cirujano. (2014). UNAM.

<sup>7</sup> Moldenhauer, N, y Ortega, M. *Adolescencia y Sexualidad*. Diplomado en Salud Pública y Salud Familiar. Universidad Austral de Chile. Pp. 65. (2004).

Mientras que el diccionario médico define a la sexualidad como:

*“Refiere a una dimensión fundamental del hecho de ser un ser humano: Basada en el sexo, incluye al género, las identidades de sexo y género, la orientación sexual, el erotismo, la vinculación afectiva y el amor, y la reproducción. Se experimenta o se expresa en forma de pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, actividades, prácticas, roles y relaciones.*

*La sexualidad es el resultado de la interacción de factores biológicos, psicológicos, socioeconómicos, culturales, éticos y religiosos o espirituales. Si bien la sexualidad puede abarcar todos estos aspectos, no es necesario que se experimenten ni se expresen todos. Sin embargo, en resumen, la sexualidad se expresa en todo lo que somos, sentimos, pensamos y hacemos<sup>8</sup>.*”

La sexualidad es uno de los componentes del ser humano de suma importancia, la sexualidad engloba distintos conceptos, por ejemplo: género, identidad, roles, sexo, etc. se suele confundir al sexo, con el coito; pero el sexo refiere a macho y hembra, el coito refiere a la penetración.

Por otro lado, la sexualidad ha ido cambiando a lo largo de la historia, y Moldenhauer y Ortega hacen una revisión histórica de los comportamientos sexuales y argumentan, que hay poca información al respecto. Apoyando lo anterior, esos autores mencionan que el acto sexual debe ser desmitificado y lograr hablar más libremente de relaciones sexuales o de sexo, ya que es parte esencial de la vida, también es un acto de gozo y de expresión de amor; eliminar del concepto de que es algo inmoral, prohibido, reprimible o tabú, sería la tarea<sup>9</sup>.

Se requiere de adultos responsables, coherentes, que manejen límites, que posean carácter y prudencia, por lo que es importante cultivar en los adolescentes este tipo de valores, valores que se proyectarían a través de modelos (padres y sociedad) adecuados<sup>10</sup>.

---

<sup>8</sup> Disponible en: <http://www.amssac.org/biblioteca/definiciones-basicas/>

<sup>9</sup> Vera-Gamboa, L. *Historia de la sexualidad*. Historia de la Medicina. Rev. Biomed. Pp. 82. (1998).

<sup>10</sup> Moldenhauer y Ortega, *op. cit.* Pp. 70

Durante la adolescencia, hay una explosión de hormonas que posibilitan al adolescente para iniciar sus relaciones sexuales, sin embargo esto no indica que los adolescentes estén preparados psicológicamente, físicamente y emocionalmente, y en el mejor de los casos la consecuencia podría ser un embarazo y en el peor de los casos puede ser una ETS o SIDA. Es importante proyectar que la visión de los médicos acerca de la sexualidad sólo refiere al equipo biológico, y a la prevención de embarazos y de contagios de alguna enfermedad, en los conceptos se menciona acerca de diferentes esferas como la social, la psicológica, la biológica; se hace poca mención sobre el aspecto emocional y su única referencia es hablar de “amor”.

## **1.2 Moralidad**

González en su artículo “*moral sexual*” plantea que hay dos principales vigencias morales, una es el exceso de severidad y rigidez, donde sostiene que todo lo relacionado con la sexualidad puede verse como antaño, como comportamientos graves que atentaban contra la posibilidad de mantenerse puro y por el otro refiere a la conducta humana y al comportamiento sexual como instintivo, el hombre deja de ser un animal social para convertirse en un animal que está controlado por sus instintos, en esta postura, el hombre es al final reducido a una cosa<sup>11</sup>.

González (s/a) nos invita a discrepar de estos ideales sociales, porque estos ideales sociales atentan contra la sexualidad, dado que ponen a los varones como animales, deshumanizados y despersonalizados. Éste autor menciona que algunos tratados son de suma importancia para comprender el comportamiento de la sociedad, entre ellos está “*La perfecta casada* (1583 fray Luis de León)” en el cual se exigía a la mujer absoluta sumisión y obediencia al marido, para que hiciera lo que él le pidiera.

Vera-Gamboa menciona que durante el apogeo del cristianismo, la teología era el equivalente a la ley civil, basta recordar a la Santa inquisición, que era un organismo que se encargaba de castigar aquellas personas que atentaban contra la Iglesia, en aquella época se hicieron famosos los cinturones de castidad que eran utilizados para reafirmar la monogamia, en 1530 se inició la reforma protestante encabezada por Martín Lutero, la cual

---

<sup>11</sup> González, E. *Moral Sexual*. Análisis. Página 223. (s/a).



obtuvo la posibilidad del primer divorcio y abrió la puerta para poder cuestionar a la iglesia<sup>12</sup>.

En los siglos XVIII y XIX se observa un comportamiento principalmente de la clase media a tratar de fingir un comportamiento “moral”, parecido al de la clase dominante, quien daba principal importancia a la familia y veían al sexo como una desafortunada necesidad, además de que era algo que no podía disfrutarse. En esta época los médicos argumentan que aquellas mujeres que disfrutaban de tener relaciones sexuales estaban destinadas a morir jóvenes y que los hombres que tenían muchas relaciones sexuales estaban destinados a volverse idiotas o que su vida se reducía, también se creía que la masturbación provocaba la epilepsia.

Menciona Vera-Gamboa<sup>13</sup> que en esta edad existía una dualidad, por un lado en la clase media se castigaba y se reprimía todo lo referente al sexo, mientras que la clase alta disfrutaba de la prostitución, incluso menciona que ya existía la pornografía infantil, además agrega la autora que todo esto originó el miedo y la culpa principalmente de las mujeres hacia el sexo.

En la actualidad, a raíz de 1960 y de la liberación femenina, la moral respecto al sexo ha cambiado aparentemente, pero aún se observan las dualidades enunciadas arriba y parece haber una aceptación positiva por parte de la ciencia y de la juventud hacia una apertura “*sexual*” (en especial al control de la natalidad) esto ha originado la crisis en aquellas personas que son fieles fervientes a la religión dominante.

Christian Barría en su texto titulado “*Una mirada desde la historia, cambios en la moral sexual católica*” enuncia la crisis entre esta comunidad, por un lado están las parejas jóvenes que han adoptado métodos anti conceptivos para poder administrar la fecundidad y por el otro están los que dominan la Iglesia, los jerarcas que se oponen a este cambio, este autor además, compara a la sexualidad y a los cambios que Copérnico presentó a la

---

<sup>12</sup> *La sexualidad en la historia*. Documento inédito. Instituto Mexicano de Sexología. Citado en: Vera-Gamboa, *op. cit.* Pp. 70 78. (1995).

<sup>13</sup> *Ibíd.* Página 78.

sociedad hace algunos siglos, este autor menciona y apoya el hecho de poder administrar la maternidad<sup>14</sup>.

La Iglesia, aporta Hernández ha hecho circular varios textos relacionados a la sexualidad, entre ellos están<sup>15</sup>:

- ψ Personce Humance (1975).
- ψ Familiaris Consortio de Juan Pablo II (1981) sobre la familia.
- ψ Orientaciones Educativas sobre el amor humano (1983).
- ψ "Atención Pastoral a las Personas Homosexuales" (1986).
- ψ "Sexualidad Humana: verdad y significado" (1997).

Donde el eje central de todos ellos, es la posibilidad de una sexualidad que se promueva de forma integral y teniendo como sustrato al amor. Y recordemos, que para la religión católica: la concepción es de suma importancia, pues es el acto más próximo a la divinidad, continúa Barría exponiendo dos hechos fundamentales en la crisis católica, uno fue el hallazgo de los días infértiles de la mujer, y que antiguamente para la religión católica consideraba que la mujer podía ser fecundada cualquier día, este descubrimiento “rompió con los planes de Dios” (según ellos), y el segundo fue la invención de la píldora anticonceptiva en los años 60, estos dos planes (continúa Barria), ocasionaron que las parejas pudieran racionalmente controlar la maternidad y aquella tradición de la familia numerosa comenzaba a peligrar<sup>16</sup>.

Con toda esta explicación acerca de la moral, podemos tener los elementos para rastrear el origen de todos los mitos, miedos e ideales de los cuales nuestra cultura está permeada, nuestra cultura en su mayoría es católica, pero también se puede observar que hay una creciente aceptación de poder controlar y ejercer la sexualidad de forma distinta a

---

<sup>14</sup> Barría, C. *Una mirada desde la historia*. Cambios en la moral sexual católica. MSJ, Teología. Chile. Página 65. (2008).

<sup>15</sup> Hernández, A. *Sexualidad y efectividad en el religioso católico*. vol. VIII, núm. 15. Redalyc. Pp. 23. (2002).

<sup>16</sup> Barría, op.cit Pp. 75.

la planteada por la religión. Sin embargo, sigue siendo difícil que se llegue a un equilibrio, entre la libertad y lo convencional.

Por otro lado, Vaggione considera en su artículo “*Sexualidad, Religión y Política en América Latina*” que:

*“aquellos cambios y mutaciones acerca del activismo religioso a nivel de los actores y de los discursos que defienden una “concepción única y dogmática de la sexualidad”, si bien las políticas de lo religioso implica a las jerarquías religiosas influenciando de manera directa a gobernadores, legisladores y jueces, es también necesario iluminar analíticamente formas alternativas (no por ello menos influyentes) mediante las que el activismo religioso obstaculiza los derechos sexuales y reproductivos<sup>17</sup>”.*

Es importante la apertura y la transformación de nuestra sociedad respecto a este tema, es importante también llegar a un acuerdo que beneficie a la mayoría de los sectores de nuestra sociedad, ya que lamentablemente se cae los extremos y no se puede ser tan extremista como se ha sido antes.

### **1.3 Psicología**

Para las distintas corrientes psicológicas, la sexualidad implica diferentes ámbitos, dentro de las diferentes psicologías, es sin duda Freud quien da más peso a la sexualidad, ya que su teoría parte del desarrollo psicosexual.

Desde los griegos se comienza con tratar de explicar lo referente en torno a la sexualidad, por ejemplo Aristóteles sostenía que la mujer carece de posibilidades de sentir placer, ya que debían solo eran capaces de concebir, también sostenía que el eje de la concepción, es la emisión del varón. Otro griego llamado Aecio de Amidas<sup>18</sup> interpretaba que el estremecimiento, en el orgasmo de la mujer, era un signo que pronosticaba la concepción, también mencionaba que las mujeres enamoradas concebían con mayor facilidad, a diferencia de aquellas mujeres que eran forzadas, también se pensaba que un

<sup>17</sup> Vaggione, M. *Sexualidad, Religión y Política en América Latina*. Universidad Nacional de Córdoba. Pp. 12. (2009).

<sup>18</sup> Laqueur, T. *La construcción del sexo; Cuerpo y género desde los griegos hasta Freud*. Edi. Cátedra. Pp. 99. (1990).

“*ritmo correcto*” durante el coito, era crítico para la concepción y que ambos miembros de la pareja debiesen alcanzar el orgasmo al mismo tiempo para aumentar las posibilidades de concebir.

Por otro lado, para Papalia<sup>19</sup> la sexualidad es como: verse a uno mismo como un ser sexual, reconocer la propia orientación sexual, excitación sexual y establecer vínculos románticos o sexuales como parte de la adquisición de una identidad sexual, aunque este proceso esté regido biológicamente, su expresión está definida en parte, por la cultura.

En la adolescencia, es cuando la orientación sexual de una persona, suele convertirse en un asunto de primera importancia, de aquí surgen las tres principales orientaciones sexuales: heterosexual, homosexual y bisexual.

Para Freud en cambio, cuando propone su teoría psicosexual del desarrollo, expone las siguientes etapas:

- ψ **Etapa oral (0-2 años)** Zona erógena = boca
- ψ **Etapa anal (2-3 años)** Zona erógena = control de los esfínteres
- ψ **Etapa fálica (3-5 años)** Autoerotismo, Angustia de castración, Complejo de Edipo  
Complejo de Electra
- ψ **Etapa de latencia (6-12 años)**
- ψ **Etapa genital (13-18 años)** Zona erógena = genitales

Para Freud el niño es un ente sexual, que se desarrolla a través del placer, el cual comienza al nacer, dado que la boca es el primer medio para tener contacto con el mundo, el contacto comienza cuando el niño come del seno de la madre, mas tarde el placer se va desplazando hacia otras formas de interactuar con el mundo, en el control de esfínteres por ejemplo, el niño tiene placer a través de defecar y en otro proceso, la niña se da cuenta que ella no tiene pene y esto genera el complejo de castración, además esto da entrada al objeto

---

<sup>19</sup> Papalia, D. *Desarrollo Humano*. Edi. Mc Graw Hill/Interamericana editores, S.A. de C.V. Pp. 475. (2005).

de deseo llamado falo, que es equivalente al pene, el pene se vuelve el objeto de deseo y éste puede variar de un lugar a una cosa, de tal manera que aparece los fetiches<sup>20</sup>.

En la actualidad menciona Papalia<sup>21</sup> que los adolescentes suelen saber más de sexo de sus predecesores, esta información cubría al menos los métodos de control natal, enfermedades de transmisión sexual, sexo seguro para prevenir la infección del VIH como negarse a tener sexo, también menciona que muchos de los programas no siempre definen con claridad la información, pues cuando se habla de abstinencia, a veces se suele incluir al sexo oral y a otras actividades diferentes al coito y por ende no son consideradas como abstinencia .

Firestone y Catlett<sup>22</sup> mencionan que a pesar de que hay un movimiento o la igualdad de los sexos, muchas personas siguen confundidas, no hay una relación satisfactoria, estrecha y solida, entre amor y sexo, la sociedad está en transición de una cultura tradicional de patriarcado hacia un sistema que refleje igualdad entre los sexos de ahí dicen los autores que hay individuos que se sienten confundidos con sus roles de género, con sus relaciones y su sexualidad.

Por desgracia menciona muchos adolescentes reciben gran parte de su educación sexual a través de los medios, los cuales presentan una distorsión de la actividad sexual, porque frecuentemente se asocia con diversión, excitación, competencia, peligro o violencia y rara vez se muestran los riesgos de las relaciones sexuales no protegidas.

Muchos jóvenes se identifican con los personajes famosos que tratan de temas sexuales o que juzgan, que las representaciones apoyaban actitudes recreativas hacia el sexo, estos jóvenes pretendían tener una mayor experiencia sexual y esperar que ésta incrementase, de esta forma vemos que la televisión ayuda moldear las visiones de lo que es normativo y de lo que se espera<sup>23</sup>. Esto apoya la idea, de que muchos jóvenes y niños quedan al cuidado del televisor, que promueven ideas de consumo de cuerpos, entonces no

---

<sup>20</sup> Freud, S. *Tres ensayos sobre la teoría sexual*. Pp. 6. (1909, USA).

<sup>21</sup> Papalia. Op.cit. Pp. 480.

<sup>22</sup> Firestone, R. y Catlett, J. *Sexo y amor en las relaciones de pareja*. Edi. Manual Moderno. Pp. 61-90. (2006).

<sup>23</sup> Papalia. Op.cit. Pp.476.

pretendamos que los proyectos sobre sexualidad, tengan el impacto esperado, cuando hay infinidad de programas de televisión más atractivos que los de educación sexual, en tv se modelan entonces, actitudes, ideales, sentimientos y acciones de como interactuar con las mujeres y el sexo.

En el escenario público, en que el cuerpo siempre está en juego, se pone en evidencia un proceso que reduce la sexualidad al régimen del fetiche como signo. Ya Freud, en *“Introducción al narcisismo”* había mostrado que el cuerpo fetichizado no sólo necesita ser contemplado, sino que produce una enorme atracción. Es curioso, pero parece que la imagen pornográfica satisface ambos aspectos del fetiche.

González describe de manera clara como es que el fetiche llega a la pornografía:

*“El interés del fetiche se encuentra en el juego de los signos, esto es, en el intercambio de la figura del pene por aquello que lo representa: “cualquier cuerpo o parte del cuerpo puede intervenir funcionalmente de la misma forma, siempre que sea sometido a la misma disciplina erótica”. Eso sería característico de la imagen publicitaria en la que el cuerpo se halla objetivado por el proceso del fetichismo: los pantalones ceñidos a las piernas, las diminutas pantaletas o los sostenes del torso femenino; pero también las imágenes pornográficas. La imagen publicitaria centra la elección del objeto erótico en signos heterogéneos que estimulan la actividad sexual; la imagen pornográfica centra esa elección en la genitalización y en zonas erógenas muy concretas del cuerpo (senos, pene, vagina, boca y ano). Sin embargo, ambas imágenes aprovechan el trabajo de erotización del signo por medio del cual se designa el falo<sup>24</sup>”.*

En la pornografía, dice Baudrillard:

*“La obscenidad quema y consume su objeto. Visto muy de cerca, se ve lo que no se había visto nunca —su sexo, usted no lo ha visto nunca funcionar, ni tan de cerca, ni tampoco en general, afortunadamente para usted. Todo eso es demasiado real, demasiado cercano para ser verdad. Y eso es lo fascinante, el exceso de realidad, la hiperrealidad de*

---

<sup>24</sup> González, M. *PORNOGRAFÍA Y EROTISMO*. Universidad de Antioquia. Página 225. (agosto 2007).

*la cosa. El único fantasma en juego en el porno, si es que hay uno, no es el del sexo, sino el de lo real, y su absorción en otra cosa distinta de lo real, lo hiperreal<sup>25</sup>.*

Lo curioso es que parece haber en la pornografía un “*encanto muy excitante*” que tiene que ver con un “*deseo de ver*”. Se puede decir que el *voyeur* tiene la posibilidad de ocupar un lugar en el escenario sexual que se le presenta, puesto que la cámara le proporciona un punto de vista privilegiado: la imagen fija el encuadre en el contacto de los actores-amantes de tal manera que el espectador experimenta un paisaje “*casi-real*”.

#### **1.4 Pornografía**

Tan sólo en Estados Unidos por ejemplo el adolescente recibe alrededor de 14,000 referencias sexuales por año de entre las cuales solo 165 están enfocadas al control de la natalidad, el autocontrol, la abstinencia, el riesgo de embarazo o de contraer una enfermedad de transmisión sexual, esto nos muestra lo “normal” que puede ser considerado para la cultura el material con contenido sexual<sup>26</sup>.

Empecemos por explorar la etimología de la propia palabra “*pornografía*”, que tiene sus orígenes en la raíz griega *pōrn*, la cual implicaba opiniones vinculadas con la prostitución y la lujuria. A partir de esta raíz encontramos los términos de la raíz “*porn + grafos*” que se refieren más directamente a los escritos sobre las prostitutas, aunque es interesante señalar que, si revisamos otros vocablos derivados de esta raíz, nos encontraremos con que al parecer esta referencia no sólo era hacia las mujeres o hacia las prostitutas, ya que, también denotan referencia a “*depravado*” y “*sodomita*”<sup>27</sup>.

Un poco más tarde, la tradición cristiana temprana, le añade un componente más a partir de la voz que Aline Roussellem define como “*toda manifestación de deseo por el cuerpo de otro [...] una medida de la debilidad humana al servicio de Dios*”. La palabra “*pornographe*” reaparece por primera vez en 1769 a partir del tratado de Restif de la

<sup>25</sup> Baudrillard, citado en González, M. *op.cit.* Pp. 224.

<sup>26</sup> Firestone, R. y Catlett, J. *op.cit.* Pp. 54.

<sup>27</sup> García, A. Desentrañando “lo pornográfico”. Anales del Instituto de Investigaciones Estéticas. Pp. 136. (2001).

Bretonne. “*Le pornographe*”, así como “*pornographie*” comienza también a utilizarse para referirse a aquellos escritos de imágenes “*obscenas*” de las décadas de 1830 y 1840<sup>28</sup>.

Por otro lado, menciona Jeffrey<sup>29</sup> que la única diferencia entre pornografía y prostitución es la interacción de la cámara de video, a lo largo del texto se hablara de prostitución o pornografía en un acto de similitud. La prostitución es un idea construida socialmente y es una conducta necesaria para mantener el dominio masculino, pero de ninguna manera es una actividad necesaria para las mujeres, el hecho de llamar “necesario” a la prostitución equipararía a esta ultima a ser comparada con los trabajos domésticos, siendo radicalmente diferente una de la otra.

Estados Unidos, es la principal cuna de todas estas empresas, sin embargo su gobierno poco hace para proteger a mujeres y niños, ellos argumentan que censurarla sería imposible, el gobierno prácticamente deja la responsabilidad de protegerse uno sí mismo(en decidir si se es consumidor o no, en verla o no verla) y el proteger a los niños, esta en manos de sus padres, señala Jeffrey que esta forma de dominación norteamericana de la industria podría considerarse una forma del neo colonialismo norteamericano y que su relación con el crimen organizado no permitiría poner en juego tales cantidades de dinero, pues resulta un negocio redondo<sup>30</sup>.

La relación entre la pornografía y la mafia no es un secreto, en 1969 la industria del sexo en California fue tomada por la mafia, en 1975 controlaban el 80% y ya en el 2005 entre el 85% y el 90%, Playboy en 1960 estaba fundamentalmente controlada por el crimen organizado, la mafia obtuvo la licencia para vender y ésta también suministraba el estacionamiento el licor, la recolección de basura y la carne.

Así como pasó en las Vegas, donde los casinos y los juegos estaban controlados por la mafia, que más tarde pasaron de normalizarse, la pornografía sigue este patrón, pues son muchas empresas las que están inmersas con ella, por ejemplo: General Motors y DirectTV; el Banco de Irlanda y Remannt Media e innumerables compañías de tarjetas de crédito.

---

<sup>28</sup>Rousselle, A. Citada en García, A. *op.cit.* Pp. 136. (1983).

<sup>29</sup> Jeffrey, S. *La industria de la vagina. La economía política de la comercialización del sexo.* Editorial Paidós Entornos 11. Argentina. Pp. 13. (2011).

<sup>30</sup> *Ibíd.* Pp. 86.



Algunas compañías productoras de pornografía cotizan incluso en la Bolsa (por ejemplo: Beate Uhse en Alemania), aún así las ganancias entonces son difíciles de determinar, por razones principales; una es el hecho de que las compañías no les entusiasma hacer pública su participación en la pornografía y la otra porque la explotación sexual tiene diversas formas, hay muchos argumentos para decir que la industria es controlada por hombres y las ganancias son para los hombres e incluso la ganancia de la pornografía puede compararse con la ganancia de los eventos deportivos y de los grandes representantes de la música<sup>31</sup>.

Ahora la vida sexual debe exhibirse, nadie quiere verse expuesto al hecho de ser un ignorante, ciertos medios de comunicación e incluso exhiben diversa sodomía: probar el amor entre tres, la bisexualidad, el látigo, etc., el pequeño secreto sucio entra a la escena, como menciona Bruckner<sup>32</sup> se coloca en la plaza pública donde todo el mundo quiere contarle en la televisión, en la radio o en internet, esa vida ayer era controlada o prohibida, hay que estar de acuerdo con la exigencia, y la libertad sexual es obligatoria para pertenecer a esta sociedad cambiante.

En los años 60 y 70, la llamada “*revolución sexual*” trajo consigo el crecimiento considerable de la pornografía, muchas mujeres sostienen que la pornografía es el ADN de la dominación masculina y que se abrieran las mujeres (que frecuentemente son violentadas) como personas que disfrutaban y merecían este abuso<sup>33</sup>. En los años 80 surgieron los grupos, uno defendía la pornografía porque argumentaba que era una expresión de la cultura y el otro argumentaba que la pornografía sólo reproducía el régimen machista, del grupo que defiende la pornografía surge Laura Kipnis<sup>34</sup> quien ve a la pornografía como “*fantasía*” y una parte esencial de la “*cultura*” continúa: “*la pornografía es una forma de expresión cultural, aunque sea transgresora, instructiva y nos golpee abajo del estómago -en muchos sentidos -, es una forma esencial de la cultura contemporánea nacional (...) las feministas no debería de preocuparse por qué “las*

<sup>31</sup> Lane (2001), citado en Jeffreys, *op.cit.* Pp 85-88. Para leer completo el texto, se puede consultar el capítulo 3 llamado “La Economía política Internacional de la Pornografía”. Las comillas son mías.

<sup>32</sup> Bruckner, P. *La paradoja del amor. Una reflexión sobre las pasiones.* Edi. Ensayos Tus Quets editores. Pp. 152. (2009).

<sup>33</sup> Jeffreys, *op.cit.* Pp. 82.

<sup>34</sup> Laura Kipnis, citada en Jeffreys, *op.cit.* Pp. 83.

*violaciones” de Hustler son “ simbólicas” y no tiene ninguna conexión con “ la violencia o el sexo real...”.*

El período entre 1957 y 1973, se considera la edad de oro para la pornografía, cuando la guerra terminó se lanzaron revistas como Playboy (1953) y tal fue su aceptación y consumo que, para 1971 comenzó a cotizar en la bolsa de valores, muchos militares buscaban “revistas con mujeres” y recordemos que en esta época una película pornográfica era algo incosteable, pues cada una costaba entre 200,000 o 300,000 dólares entonces, para costear los rodajes la industria se vio inmersa y controlada por la mafia, hacia el año 1974 llegó otro gran consorcio al mercado “*Hustler*”. En 1973 surge la videgrabadora, que fue crucial dado que los consumidores podían acceder a los videos sin necesidad de ir a clubes o espectáculos especiales, surgen los videocentros y aparece en el mercado “*Blockbuster*”, ya para los años 90 surge el internet, lo cual doto a los clientes de anonimato, ya no tenían que salir de su casa para ir a videoclub para consumir pornografía.

El sexo suele presentarse en numerosas películas y series televisivas como algo esencial, sensacionalista y trivial, que incluso a veces es representado en escenas violentas, esto genera menciona el autor una de sensibilización de los espectadores y nubla su distinción entre la apariencia y la realidad, estos mensajes además contienen información irreal, inexacta y errónea que las personas jóvenes aceptan como un hecho<sup>35</sup>.

Prácticas como las de “*escupir y abrir*” (el hombre estira el ano de su compañera tanto como pueda y escupe u orina sobre ella), el sexo anal, la penetración doble y otras conductas degradantes, poco a poco se volvieron un requisito dentro de la pornografía dura y cada vez se volvieron más populares entre los jóvenes consumidores, la industria pornográfica al igual que la industria del tabaco aprendió a usar “lobbistas” y a representantes como fachada para tener una rápida aceptación social, aunque al igual que los hombres de Marlboro, murieran por sus efectos<sup>36</sup>.

“*Garganta profunda*” se estrenó en 1972, esta película trata de una prostituta a la que penetraban por la boca, con la justificación de tener el clítoris en la garganta, ella era

---

<sup>35</sup> Firestone y Catlett. *op.cit.* Pp. 54.

<sup>36</sup> Jeffreys, *op.cit* 91.

controlada por un proxeneta y marido violento, incluso sus moretones se puede observar en la película, este filme poco a poco se convirtió en un clásico, dado que representaba la pornografía dura, mas tarde, las cámaras de video dieron entrada a la pornografía casera, y de amateur se mudó a porno gonzo, este hecho posibilito que los hombres vendieran a sus compañeras a través de Internet directamente, evitando al intermediarios, tan pronto como la televisión por cable y los sistemas satelitales dominaron la industria de la televisión de paga, la pornografía se volvió más atractiva e incluso General Motors y AT&T comenzaron a tener ganancias y no quedaban involucradas directamente al producto.

La aceptación está en proceso. Como lo cita Bruckner<sup>37</sup> en la revista “*Elle*” que en su edición de agosto del año 1993 lanza una pregunta en su portada, la pregunta era: “¿*Eres una guarra?*” Esto (sin sonar moralino) sorprendió al autor, porque además de lo brutal de la pregunta, llamó la atención el entusiasmo con el cual respondían, la mayoría de las periodistas de esta revista respondió positivamente, incluso en orgulleciendose de ser una “*perra*” o una “*pérdida sin igual*”, este título se había convertido en algo glorioso.

¿Existe una relación entre la violencia y la pornografía? La respuesta parece responderse en Camboya y PNG, pues se ha convertido en el paraíso para turistas sexuales occidentales y las empresas pornográficas, diversos sitios web de procedencia estadounidense producen materiales sadomasoquistas usando mujeres de Vietnam, donde las violaciones y el racismo son los principales estímulos sexuales para los consumidores e incluso había “*pagos por evento*” donde en tiempo real se podían pedir torturas específicas, estos eventos costaban \$75 dólares por hora. Incluso la Unicef ha denunciado el uso de niños en la pornografía, hay niños de siete años están en la disposición en sitios de Internet e incluso se ha investigado violaciones de niños a otros niños en donde los perpetradores decían que estaban influenciados por la pornografía.

Jenkins<sup>38</sup> en su estudio en Papúa NG, responsabiliza a la pornografía por el crecimiento en los casos de violación, intensifica el deseo sexual y propaga enfermedades de transmisión sexual, esto apoyado en los comentarios de los informantes la violación en grupo es culturalmente específica de este lugar, donde se le conoce como “*la cola, la fila*”

---

<sup>37</sup> Bruckner, *op.cit.* Pp. 151.

<sup>38</sup> Jenkins, C, citada en Jeffreys. *op.cit.* Pp. 106-107. (2006).

*profunda y la conformación plural*”, el 40% de los hombres admitió haber violado mujeres y el 65% de las mujeres, dijeron que habían sido violadas, a menudo con uso de armas, concluye la autora diciendo que la violencia sexual podría considerarse como y normal en muchas de estas comunidades.

Además este estudio arroja cifras interesantes: el 61.7% de varones y el 38.5% de niñas habían visto pornografía, la pornografía estaba expuesta y se vendía en diversos establecimientos e incluso algunos lugares transmiten pornografía todo el día, continúa en estudio diciendo:

*“que los niños disfrutaban la violencia, que ellos querían hacer lo que veían, que a las mujeres les gustaba el lenguaje ardiente, los golpes, que se les tratará con violencia ya que esto aumentaba su placer sexual, y que no es raro que los hombres que no pueden pagar una prostituta recojan una niña de la calle y la viole...”* los autores dicen que después de todo tal vez la pornografía tenga un *“efecto desensibilizante”*<sup>39</sup>.

Por otro lado, en un estudio que se hizo en México en el 2002 acerca de la personalidad sexual se encontró que los hombres tienden a ser más sensuales, apasionados, seductores, polígamos, promiscuos, desenfrenados, mujeriegos, varoniles, caballerosos, cínicos, agresivos, secos, fríos, precoces y lanzados que las mujeres, mientras que ellas puntuaron más alto en el perfil de religiosidad, estos datos autores muestran que en México existe una tendencia sexual provocativa, promiscua, conquistadora, agresiva, fría y aventurera de los hombres, en comparación con la moralidad y la religiosidad de las mujeres, lo relevante de esta investigación es que los autores se encuentran que las personas de la Ciudad de México, se definen con un atractivo sexual con tendencia a *“erotofílico”*, una orientación con alta tendencia a ideales masculinos, se identifican con el sadismo y suelen ser aventureros, además no buscan una pareja a largo plazo, enfocan sus energías en asegurar parejas sexuales en el corto plazo, a estas personas tienden a tener más parejas sexuales en el menor lapso posible, fantasean más con una pareja que no sea la actual y se imagina teniendo relaciones sexuales con otras personas, *“el sexo sin amor es mejor”*, por lo que no se necesita tener un vínculo emocional, y entre líneas es evidente que esos tipos

---

<sup>39</sup> Child Welfare Group, (2003), citado en Jeffreys, *op.cit.* Pp. 102-103.

de comportamiento se promueven y se parecen a lo registrado en PNG<sup>40</sup> y la influencia de la pornografía es más que evidente en ambos estudios.

Frecuentemente se muestra la pornografía como la encarnación de la libertad sexual, de este modo, la revolución sexual sólo preservó como un valor y derecho, el hecho de que los hombres tengan acceso a las mujeres como juguetes tanto en la pornografía y la prostitución para las relaciones sexuales. Bajo el régimen masculino, las mujeres pueden negociar casi cualquier cosa, excepto el derecho de los hombres a ser sexualmente atendidos, que es innegociable<sup>41</sup>. Lo anterior es el principal obstáculo para abolir la prostitución (y cualquier práctica sexual violenta, incluida la pornografía), pareciera ser que este es un derecho legítimo y establecido en la cultura, la pulsión sexual masculina es considerada un hecho de la vida, que se satisface mediante la prostitución y por lo tanto es incuestionable.

Firestone y Catlett<sup>42</sup> apuntan que en México el promedio de debut sexual en los hombres es de 10 y 16 años y en las mujeres es de los 20 a 29 años, la mayoría de los hombres tuvieron el debut sexual en un contexto de bajo compromiso e involucramiento afectivo, mientras que las mujeres practicarán su primer encuentro con el novio, lo que indica la presencia de lazos afectivos más o menos estables como requisito para el sexo. Una vez mencionan los autores que ha iniciado la vida sexual las mujeres tienen escasas relaciones sexuales con los novios, mientras que los hombres las tienen con sus novias, sus amigas, prostitutas y parejas ocasionales, de ahí los hombres reportan un mayor número de parejas sexuales que las mujeres.

Afirmar la igualdad solo promovería la idea de ser una labor de las mujeres mantener y proporcionar acceso sexual a los hombres. Una vez más, si comparamos la experiencia como valiosa para un trabajo, la inexperiencia es valorada en la prostitución en cambio de las trabajadoras domésticas que son valoradas por lo que saben hacer, entonces ¿Qué argumento es valioso para que la prostitución sea considerada trabajo? Parece ser que ninguno.

---

<sup>40</sup> Díaz-Loving, R y Rivera, S. *Antología Psicosocial de la pareja; Clásicos y Contemporáneos*. Edi. Miguel Ángel Porrúa. Pp. 373-393. (2010).

<sup>41</sup> Pateman (1988), citado en Jeffrey. *op.cit.* Pp. 38.

<sup>42</sup> Firestone y Catlett. *op.cit.* Pp. 60.

El cambio de lenguaje de prostitución a trabajo sexual, cambia el contexto y minimiza el impacto del hecho de pagar por acceder al cuerpo de una mujer o una niña con fines sexuales, también minimiza la responsabilidad y el derecho de los hombres a pagar por sexo. El que el sexo se incluya en la esfera laboral, obedece más a una cuestión neoliberal y económica, su inclusión no cuestiona lo violento que es para la mujer, todos abogan mas por la igualdad y derechos entre trabajadores, este proceso de “legalizar” busca reducir los prejuicios sociales y el daño que conlleva la prostitución. Una de estas expresiones es la que se pagan en el nombre de “servicios de entretenimiento” esto hace pensar que la prostitución puede mudar a “servicio sexual” situación que cambia la percepción de la prostitución.

Ya propiamente en los filmes pornográficos, brincan aspectos tales como la felación de la mujer hacia el hombre, la presencia del pene erecto como eje fundamental del film (si no hay pene erecto y siempre dispuesto, no hay filme), a través de la eyaculación externa del hombre sobre el cuerpo o cara de su(s) compañera(s). Una de las formas más frecuentes de esta última es justamente la eyaculación sobre la cara de la mujer que no deja de ser una señal visible de dominio y que “viene a constituir una marca del macho sobre la parte más expresiva y emocional del cuerpo de la hembra<sup>43</sup>”.

Niñas y mujeres reales tienen que ser penetradas para producir pornografía, donde ellas consumen drogas, alcohol (o ambas) para soportar el dolor y la humillación; ellas sangran. Al igual que en la prostitución, los efectos son similares, vaginas y anos desgastados y un dolor considerable, daños físicos provocados por enfermedades de transmisión sexual, embarazos no deseados, abortos, infertilidad, enfermedades del tracto reproductivo que conducen a complicaciones en períodos posteriores de la vida, daños psicológicos, infecciones en los ojos debido a la eyaculación en sus caras y a pesar de que muchos actores de la industria han descubierto estar infectados del VIH y a pesar de contagiar a otros en el set de filmación, las películas se siguen haciendo sin usar preservativo<sup>44</sup>.

---

<sup>43</sup> Smiraglia. *op.cit.* Pp. 5.

<sup>44</sup> Farley y Holden, citado en Jeffreys. *op.cit.* Pp. 97.

Diversas biografías de ex estrellas porno cuentan la realidad de estas mujeres, 3 significativas son: Raffaella Anderson, Traci Lords y Christy Canyon sostienen que las mujeres sometidas suelen tener 18 años o menos, en una condición extremadamente vulnerable ya que a veces no tienen hogar, su familia es problemática, o por alguna razón ya no puede contar con ellas y sobre todo no tienen dinero para sobrevivir. Otras biografías han documentado la vida de ex estrellas porno como se caso de Traci Lords, quien fue violada en varias ocasiones cuando era pequeña, a los 16 entro a la pornografía comenzó a consumir cocaína y reporta que ganó \$20,000 dólares por 20 películas pornograficas. Otra estrella porno llamada Christy Canyon, entro a la industria a los 18 años y tuvo que firmar varios documentos en los que aceptaba hacer anales y otras prácticas<sup>45</sup>.

El testimonio de Rob Stallone que dirige Starworld Modeling<sup>46</sup> menciona que muchas chicas se arruinan la vida, en un 90%, ellas ganan \$1000 dólares por día, muchas de ellas se vuelven adictas a las drogas y cuando quieren salir se dan cuenta de que es difícil obtener otro trabajo, ya que no se puede poner en el curriculum, que se tiene experiencia en la pornografía, una biografía de una ex estrella porno europea llamada Raffaella Anderson que muestra una descripción útil acerca de las jóvenes que son explotadas en la pornografía:

*“tome una joven sin experiencia, que no hable el idioma, que esté lejos de casa, durmiendo en el hotel o en el set. Sométala a una doble penetración, un puño en la vagina, más 1 puño en el ano, a veces 2 al mismo tiempo, una mano en el culo, a veces dos. Luego, usted recibe a una niña llorando, que orina sangre a causa de las lesiones y además se caga encima por qué nadie le explicó que necesitaba un enema...”*

Jeffreys sostiene que hay semejanzas entre las experiencias de mujeres prostituidas y las víctimas de violación, ambas tienen que disociarse emocionalmente de su cuerpo para sobrevivir, además que sufren síntomas de shock postraumático, así como sentimientos negativos hacia su cuerpo y hacia sí mismas<sup>47</sup>.

---

<sup>45</sup> Lords y Canyon, citadas en Jeffreys. *op.cit.* Pp. 97-100.

<sup>46</sup> Hopkins, citado en Jeffreys. *op.cit.* Pp. 98. (2007)

<sup>47</sup> Jeffreys. *op.cit.* Pp. 28.

Otra de las consecuencias, pero ahora de los consumidores surge de un estudio en 2008 realizado por Insolvency Helpline (línea telefónica para llamar por problemas financieros) de Inglaterra, mostraba que un cuarto de la gente con problemas de deuda (en su gran mayoría hombres) confesó gastar dinero en pornografía, sexo telefónico, en prostíbulos o clubes de *strippers*. La industria del sexo, concluyó el informe, está en tercer lugar (después del abuso de drogas y alcohol) en la lista de las razones más, comunes para contraer deudas e incluso algunos hombres perdieron su trabajo por la obsesión al sexo, esta conducta conduce al divorcio, lo cual agudiza los problemas financieros de los hombres<sup>48</sup>.

Al igual que la prostitución, la pornografía utiliza mujeres, jóvenes, niños y algunos hombres para actos sexuales que se pueden comercializar. En esos resultados materiales, esta gente es transportada y vendida para el uso sexual del comprador, en la pornografía se considera que las víctimas no tienen un valor social, es por eso que se trata de una práctica de esclavos tecnológicamente sofisticada, esto puede ser una forma severa de prostitución, en términos de los daños que las mujeres prostituidas pueden sufrir<sup>49</sup>.

A pesar de que se argumente que la elección de ser prostituta (o actriz pornográfica) es razonada y deliberada, las vivencias escapan de lo “*libre y razonada*” que pudiera resultar la elección, es decir; la razón domina al cuerpo y las prostitutas parecen no sentirse cómodas haciendo el trabajo, sin embargo la razón es la que impulsa a continuar el trabajo, pueden ser diversas, como por ejemplo: “*en la medida de que ellos hayan eyaculado en nuestro cuerpo(...)ellos no violaran a más mujeres(...) no perderán la cabeza cuando lleguen a casa (...)no eyacularan dentro de sus mujeres cuando lleguen a casa*”. Mientras las feministas se ponen de acuerdo, si una es víctima o no, aquella mujer que se prostituye, hay algo que no podemos negar y es el hecho simple de que muchas mujeres se prostituyen en contra de su voluntad<sup>50</sup>.

La reflexión abre una brecha que parece innegable, la relación entre los proxenetas y el Estado, entre los productores pornográficos, la prostitución, la trata de personas,

---

<sup>48</sup>Chivers (2008), citada en Jeffreys. *op.cit.* Pp. 87.

<sup>49</sup>MacKinnon, citada en Jeffreys. *op.cit.* Pp. 82-85. (2006)

<sup>50</sup>Kong, citada en Jeffreys. *op.cit.* Pp. 33-34. (2006)



esclavitud con fines sexuales, el dominio de los hombres y las ganancias multimillonarias ¿hacia dónde vamos como sociedad? ¿Hacia dónde vamos como especie? ¿Que heredamos a los niños?

Sin duda alguna muchos de los que en algún momento hemos visto pornografía no imaginamos siquiera los costos que ésta arroja hacia nosotros y hacia otras personas, parece ser que no es suficiente que se promuevan leyes, es aumentar las penas, y que se elaboren programas de educación sexual, hay algo que no estamos observando, que es el hecho de que la respuesta no está fuera en leyes y reformas, sino hasta dentro de los mismos consumidores, sin embargo esta respuesta vendrá sólo si se es capaz de dominar el deseo de consumir cuerpos.

La pornografía rompe el principio de realidad, por un lado exalta los atributos femeninos y las posibilidades de placer en el cuerpo no tienen un límite, es decir, se puede hacer lo que quiera con humanos, animales, objetos, muertos, etc.; y por otro lado, los escenarios son tan variados como la imaginación lo permita, hay algo más, la pornografía está hecha para los hombres, en un contexto machista, el desempeño sexual de los actores siempre ha sido exagerado en cuanto a la duración, la intensidad y el tamaño, es un ejemplo de semental, sin embargo el consumidor se ve afectado severamente en su desempeño, se convierte en un eyaculador precoz, impotente o incapaz de mantener una erección con la suficiente fuerza, la película ah tomado un rumbo nuevo.

Qué propuesta queda al mundo bajo estas sensaciones que se viven todos los días, a cualquier hora, en cualquier lugar, que pasa con los niños, adolescentes y adultos que viven en la obscuridad, que creen ciegamente en un dios que algún día vendrá a salvarlos, como en la película gringa y sin embargo, eso nunca sucede, las consecuencias de consumir a los demás, es sin duda el consumirse a uno mismo, a la larga, se cosifica todo lo existente y es entonces, cuando la vida pierde esa chispa, poco a poco se va hacia la muerte.

Esta exposición se centrara únicamente en el aspecto sexual, tratando de generar una propuesta holística que impacte a la vida de algún lector, de algún consumidor o de alguna persona, el ejercicio será salir de la epistemología cartesiana y su empresa mecánica, para

esto, nos apoyaremos de literatura con tintes orientales, dada su tendencia a la cooperación y a la espiritualidad. Esto se expondrá en el capítulo siguiente.

## **II. SEXUALIDAD EN ORIENTE**

Morris Berman en su propuesta de “Conciencia participativa” expone que todo está unido, como en una red y sostiene, que antes del auge del positivismo el mundo era “*encantado*” y todo en el cosmos tenía una relación estrecha, donde el humano participaba de forma activa e interactuaba, y el ser humano tenía el carácter de ser parte del ambiente, “*el cosmos era un lugar de pertenencia y de correspondencia*”, el hombre no estaba solo, porque tenía un millar de cosas a su alrededor con las que el contacto era íntimo y se valoraba una conexión y finalmente se valoraba la vida (la subjetividad era aceptada), ósea que la forma de contactar con la realidad, radicaba en cooperación y armonía entre los seres vivientes y los no vivientes<sup>51</sup>.

Pero más tarde con el apogeo del positivismo y su expresión en la construcción del Método Científico, el desencantamiento se hizo inminente, la era moderna, la era de la mente y la relación epistemológica de Sujeto Objeto, marcaban una distancia entre las cosas, entre lo vivo y lo no vivo, y más tarde esta relación rompió con la relación mística y armoniosa “pre-científica”, Morris sostiene que el observador adquirió una “*conciencia alineada*” que separó todo lo que había en el mundo, esto trajo como consecuencia la ilusión de sentirse ajeno al mundo y no creer que se pertenece a él, además esto genera en el hombre vacío y la sensación de no encontrar su lugar, acompañado de una estancia en el planeta de forma fútil.

Podemos corroborar las consecuencias en síntomas sociales como: la violencia, la crisis económica, la deforestación, la extinción de especies, relaciones sin compromiso, los suicidios, etc. Y por si fuera pocos estos sentimientos se traducen en incontables fugas de las personas como: drogas, alcohol, pornografía, trabajo, etc.; basta con preguntar a la gente sobre su percepción de la vida, como es que la vive y cuán satisfecho con ella, para darnos cuenta de estos procesos. Poco a poco el razonamiento trajo consigo una nueva personalidad y dio el empujón preciso y certero para colapsar la vida anterior.

---

<sup>51</sup> Morris, B. *El reencantamiento del mundo*. Cuatro Vientos Editores. Chile. Pp. 27. (1987).

Por otro lado Laign<sup>52</sup> explica cómo es que “*creamos*” un falso “*si-mismo*” como un modo de “*defensa*” que se encarga de darnos las herramientas necesarias para la interacción en el mundo, argumenta que protegemos una parte de la psique, la dividimos, de forma que una parte esta “*segura*” mientras que otra interacciona en el medio con acción del cuerpo, que finalmente es un artefacto que hará todo lo posible por mantenerse “*vivo*” no importando que mutile, perfore, destruya, mienta, manipule, etc. con tal de tener lo que la sociedad demande, lo que importa es obtener el triunfo, también aporta que cuando crecemos, este “*si-mismo*” puede quedar expuesto y es ahí cuando nosotros nos oprimimos, utilizando alcohol, drogas, trabajo, escuela, etc. para poder sedarnos ante la fuerte realidad.

Menciona Morris que alrededor de la segunda mitad del siglo XVII surgió una combinación entre la ideología burguesa y el capitalismo, siendo para ellos conveniente que la materia viviente (árboles, tierra, agua, etc. todos estos elementos era considerados vivos) se considerada herejía, de forma que ésta estuviera muerta para que no hubiera restricciones de explotarla, otro punto importante que rescata nuestro autor, es que este punto de vista puritano se reprimió la energía sexual y se exaltó el trabajo fuerte y desgastador, esto gestó la llamada “*Personalidad modal*” que es una personalidad débil y sometida a la autoridad, pero que es agresiva hacia los competidores y subordinados, a lo que Wilhelm Reich llamaría “*armadura del carácter*”<sup>53</sup>.

Berman aporta la definición de “*Mente*” aludiendo a que es una conjunción entre el mundo y el cuerpo, que incluyen todas las funciones del cuerpo, el cerebro y emociones, además cuando hacemos esto; cuando reconocemos que hay una unión, ya no confrontamos al mundo y para este autor, el cuerpo es la base del conocimiento, porque todo lo que es aprendido y generado, es por el cuerpo, menciona que cuando aprendemos andar en bicicleta, cuando somos pequeños, el primer medio de contacto con la realidad es a través de los sentidos, el conocimiento deriva de la acción directa con el proceso<sup>54</sup>.

---

<sup>52</sup> Laign, Citado en Morris, *op.cit.* Pp. 85.

<sup>53</sup> Wilhelm Reich, Citado en Morris, *op.cit.* Pp. 124.

<sup>54</sup> *Ibíd.* En el Capítulo 5: *Prolegómenos a cualquier Metafísica Futura*, el autor explica este concepto y su relación con todo lo vivo y no vivo, proponiendo una relación holística, donde todo está conectado con todo, como si fuese una red. Las cursivas son mías.

Apoyando la idea de “*Conciencia Participativa*” esta la teoría cuántica que propone una nueva forma de relacionarse con el mundo, propone evolucionar de una forma mecánica y atomista, a una forma activa e integradora de todo lo existente, de manera similar a como está formada una red, es decir; todo está unido, nosotros participamos en la realidad a través de una serie de significados, donde el investigador no está totalmente aislado, pues lo que ve, lo que escucha, lo que toca, lo que huele y todo aquello con lo que interactúa ya significa algo en su mente, de modo que no se está totalmente ajeno al proceso, por consiguiente, la epistemología cartesiana se convierte en acto de fe, de creer que no se está, cuando mi cuerpo, mis emociones, mi conocimiento y mi cultura interpretan, interactúan y permean los resultados de cualquier proceso con yo que interactúe.

La realidad, entonces se convierte en una serie de procesos, por ejemplo: cuando escribíamos estas líneas, afirmamos que la computadora no está viva, pero nosotros, estamos comprometidos con ella en un proceso (el escribir), que es su propia realidad, la máquina y nosotros, formamos un sistema en el que nos involucramos con su uso y prestamos atención a su existencia, este proceso es más grande que nosotros o la máquina, esto genera que el límite de las cosas se debilite, que la separación se debilite y que se gesté una nueva percepción. Se refuerza la idea de que existe un conjunto, de que existe un todo, el afuera y el adentro se vuelve confuso, de modo que nuestra participación en el medio se convierte en un proceso activo, comenzamos a sentirnos útiles y nace el sentido de pertenencia, entonces como resultado, la soledad desaparece.

Por otro lado, para el capitalismo, la soledad representa un gran negocio y el vacío interior (producto de no sentirnos útiles, de carecer de un proyecto de vida y de no tener un asidero emocional firme), es llenado con la tecnología, el alcohol, autos, ropa e infinidad de artefactos, la soledad entonces, genera frustración (y otros procesos negativos como la tristeza, enfermedades o adicciones) en el individuo, pues aunque tenga muchas pertenencias, nunca se está satisfecho, además en el mismo sistema se promueve la rivalidad, consumismo y competencia con otros individuos y conmigo mismo, lo que nos deshumaniza y nos convierte en objetos y rivales; porque se exalta el “yo” individual, el asfalto se convierte en un campo de batalla por ser más que los otros, por tener más que los

otros, para este momento, el individuo entra en una gran angustia que se disfraza de “*Triunfar en la vida*”.

Si el método científico no fuese tan dogmático, se daría cuenta de que sus explicaciones tienen un límite, reconocer ese límite les permitiría ir más allá, la ciencia no quiere aprender de sus errores y nuestra sociedad se está convirtiendo en esquizoide; por ejemplo: la liberación del cuerpo (o mejor dicho del conocimiento del cuerpo), existe aún restricción en cuanto al ejercicio de la sexualidad por placer *vs* tener relaciones sexuales dentro del sistema matrimonial<sup>55</sup>, que a nuestra percepción, genera confusiones en la sociedad, exacerba los placeres, también trae como consecuencia que miles de personas están sumergidas en la doble moral, aquellas que logran adaptarse a este ritmo de vida sobreviven llevando a cuestas su vida, otras buscan ayuda por diferentes medios (conversiones religiosas, grupos de autoayuda, asociaciones civiles, etc.) y otras terminan en hospitales psiquiátricos o en cementerios.

Lo anterior, concuerda con lo que sostiene Bateson y lo que llama “*aprendizaje tipo II*”, donde sostiene que para una nueva percepción de la realidad, se necesita acceder al aprendizaje tipo III, en el cual hay un “*despertar a la realidad*”, una firme conciencia, una disolución del ego, en este punto hay una evolución de procesos psicológicos superiores en el cual la creatividad permite la adaptación al medio ¿qué procesos permiten esta forma peculiar de creatividad? La respuesta parece venir de aquellas prácticas en donde hay una unificación del “yo”, como en A.A., en la meditación ZEN, en una manifestación artística, en la expresión corporal y en aquellas prácticas en donde se reconoce a un cuerpo, a una mente y a un espíritu. El aprendizaje tipo III consiste en aprender acerca del aprendizaje tipo II, como lo menciona el autor:

---

<sup>55</sup> Los ideales conservadores, impulsaban las relaciones sexuales solo en el ámbito matrimonial, de forma que las ETS y los embarazos no estaban regulados. Por otro lado, los liberales creyeron que “liberar el cuerpo” era sinónimo de tener relaciones a diestra y siniestra; cuando las dos manifestaciones solo son las caras de la misma moneda. Es decir, ninguna propone un equilibrio a la sociedad.

“Lo que necesitamos, si es que hubiera algo que mereciera tal honor, sería a nosotros mismos, a cada uno, y sobre todo a esta tierra, nuestra casa, nuestro hogar, el cuerpo de nosotros que hace posible nuestras vidas...<sup>56</sup>”.

Aunado a estos conocimientos, empieza a llamar la atención aquellas experiencias espirituales (que son incomprensibles dentro del esquema cartesiano), por esto tradiciones como el budismo, vendeta, el yoga y el taoísmo tienen más puntos en común con la psicoterapia que con las religiones o las filosofías<sup>57</sup>.

Lo anterior es importante, porque un cambio en la forma de ver la realidad, implicaría una revolución mental y de actitud, lo que mejoraría la relación con todo lo existente. Permitiría establecer una nueva mirada hacia el planeta, hacia lo vivo y lo no vivo, permitirá reconciliarnos con la vida y la humanidad.

Platón fue el primero en explicar la conciencia, después fue Sócrates quien trato de explicar el concepto de alma (aliento de vida) y además también usaba el termino psique para describir la sede de la inteligencia, después Empedocles enseñaba una teoría sobre la psique, Aristóteles<sup>58</sup> describió el primer tratado sobre el alma titulado “*Sobre el alma*”. Todas estas teorías de los griegos trataban de explicar, eso que más tarde los herederos del método científico encontraron, cuando descubrieron la correlación entre la actividad mental y la estructura cerebral, de ahí surgieron las neurociencias. Según Descartes, la mente y el cuerpo pertenecían a dos órdenes diferentes, la mente era inmaterial y libre, mientras que el cuerpo estaba sujeto a las leyes físicas donde la conexión de ambas es la glándula pineal, Descartes también describía a las emociones como resultado de diversas pasiones, en una estructura semi mecánica.

---

<sup>56</sup> Bateson, Citado en Morris, *op.cit.* Pp.213-217. El autor propone al Aprendizaje tipo II como una plataforma hacia reorganizar, revalorar y reaprender lo que la cultura, la familia y el sistema de pensamiento dominante nos ha enseñado, de tal manera que podamos acceder al Aprendizaje tipo III, que significaría una nueva forma de pensamiento y por consiguiente de ver el mundo (acceder a una Mente). Sostiene que hay prácticas que permiten lo anterior y ellas serian las propuestas arriba en el texto.

<sup>57</sup> Capra, F. en su capítulo llamado “*Viajes más allá del tiempo y del espacio*” sostiene apoyado de argumentos de Jung, Maslow, Reich, etc. que hay practicas que “abren” la posibilidad de tener una conciencia amplia sobre todo lo que nos rodea. Páginas 423-458. Capra, F. El punto Crucial. Ciencia, Sociedad y Cultura naciente. Editorial Estaciones. Argentina. (1998).

<sup>58</sup> Aristóteles y Empedocles, Citado en Capra, *op.cit.* Pp.187.

La mente del hombre cuando nace es una pizarra el blanco (tabula raza) sobre la cual se imprimían las experiencias, esto sirvió para partir a la teoría del conocimiento (asociación), este concepto representó un paso muy importante a la teoría psicológica newtoniana. Después se utilizó como plataforma para incorporarse a la obra de Wilhelm Wundt<sup>59</sup>.

Con el avance de la ciencia reduccionista se descubrió una correlación entre la actividad mental y la estructura cerebral, después se pensó que los diversos procesos mentales podían ser localizados en el cerebro. Esta rama de la Psicología se conoce como “*Conductismo*” y sostiene que las respuestas de los organismos eran una serie de complejos mecanismos de reflejos, este fue el comienzo para que Wundt hiciera de la psicología una ciencia, al fundar el primer laboratorio de psicología experimental.

Mas adelante con el surgimiento de la reflexología, emergió Ivan Pavlov con su teoría de los reflejos condicionados y sus perros, reducía los fenómenos mentales a meros procesos fisiológicos regidos por las leyes de la física y de la química, y conceptos como conciencia, sentimientos y pensamientos no son propios de la psicología y la tendencia básica de este conocimiento es buscar los determinantes fuera del organismo, no dentro de él. Se buscaba dominar a la naturaleza, de ahí nace la terapia de la conducta, que trataba con la modificación de la conducta. Poco a poco el conductismo se convirtió en uno de los principales métodos de explicación para la psicología, después apareció B.F. Skinner con el condicionamiento operante, donde todos los eventos pertenecían a la historia del sujeto y no a los estímulos directos, cabe mencionar que todos los experimentos de Skinner fueron con ratas o palomas<sup>60</sup>.

La psicología, por otro lado, tiene sus orígenes en la misma postura de los demás conocimientos, es decir basados en el sistema cartesiano como la física clásica, la arquitectura y la geografía, solo en los últimos años ha habido un auge de otros saberes como la psicología interpersonal o la física cuántica, que ha propiciado otras formas de ver el mundo, un mundo que ya no fuera mecánico.

---

<sup>59</sup>Wilhelm Wundt, Citado en Capra, *op.cit.* Pp. 191.

<sup>60</sup> Todos los autores anteriores representan la visión mecánica de la psicología.



La otra escuela importante es el psicoanálisis fundado en el modelo biomédico (psiquiátrico), dirigiendo sus esfuerzos a encontrar el origen de un trastorno mental en alguna parte del cerebro, por ejemplo: con la hipnosis Charcot<sup>61</sup> logro tratar a una paciente con histeria, fue aquí donde S. Freud se impresionó por tal técnica, regreso a Viena a escribir el tratado sobre la Histeria, trabajando junto a J. Breuer, y fue donde surgió del psicoanálisis, además de sumarle el método de Asociación libre. Más tarde escribió sobre el subconsciente, después escribiría sobre la libido, extendiendo el concepto de sexualidad, la interpretación de los sueños, todo esto en la primera fase, en la segunda escribió sobre una nueva teoría de la personalidad (el “ello”, el “yo” y el “súper yo”), mientras tanto Freud luchaba por que el psicoanálisis fuese considerado una ciencia. Prueba de esto es que algunos de los conceptos usados por Freud semejan los de la física: Materia, estructuras, impulsos, dinámica del subconsciente, etc. y su excesiva importancia en los fenómenos sexuales en la primera infancia.

No cabe duda de la gran audacia de Freud al describir la mente humana, pero también en esta audacia lleva la penitencia, dado que tal vez el nunca quiso atentar contra el reduccionismo, pensemos en esos años donde aun continua el auge del científicismo y de cómo para Freud debió ser muy importante ser aceptado como científico al postular el psicoanálisis, claro que Freud tenía seguidores; unos se quedaron, pero otros se fueron.

Los más famosos de estos “renegados” fueron Jung, Adler, Reich y Rank. El primero fue A. Adler fundador de la Psicología individual (el daba importancia a los fenómenos sociales en las enfermedades mentales), después Wilhelm Reich con sus “armaduras de la personalidad” desarrollando técnicas de expresión corporal<sup>62</sup>.

Otto Rank propuso la teoría de la psicopatología quien sostenía que en el nacimiento se experimenta una angustia vital que más tarde origina desequilibrio. Pero quien tal vez llego mas lejos de todos fue Carl G. Jung, sus ideas se salían de la concepción mecanicista y se parecían más a las propuestas de la nueva física. Hacia los 50s surgieron dos escuelas más en psicología, por un lado el gestaltismo (no se perciben las cosas como elementos aislados) y por el otro el funcionalismo (estudio de la conciencia a un nivel más profundo),

---

<sup>61</sup> Charcot, Citado en Capra, op.cit. Pp. 200.

<sup>62</sup> Estos autores están citados en Citado en Capra, op.cit. Pp. 209-211.

Frecuentemente en psicología no se le da importancia a las experiencias de estados de conciencia alterados y se le suelen llamar estados psicóticos ¿Qué es un estado de conciencia alterado/experiencia mística?

En los años 50's surgen dos teorías opuestas al método de Wundt y toda esta psicología positivista, porque hasta el mismo Freud quería que su psicoanálisis fuera considerado una ciencia, una es la Gestalt y la otra el Funcionalismo, estas dejaron de centrarse en el atomismo científico y se enfocaron a la unidad y la dinámica de los procesos y más tarde Leibniz propuso que el cuerpo y la mente no están separadas y que están en armonía.

Para citar otro ejemplo, podemos mirar hacia lo que los economistas hacen, sus modelos usados en las ciencias sociales cada vez más, optan por utilizar conceptos newtonianos para que sean aceptados en la ciencia, prueba de ello es la economía que se caracteriza por un enfoque fragmentario y reduccionista, cuando es todo lo contrario, un sistema viviente formado por seres humanos que se relacionan continuamente entre sí y con los recursos naturales, es decir, con otros organismos vivientes. Y como en las demás ciencias, si no hay una relación con el método científico, no es considerado como ciencia (Max Webwer, Jhon Kenneth Galbraith, Robert Heilbroner, etc.).

Actualmente los valores económicos poco se adecuan a una realidad, y menos aun en el tercer mundo, hay poca relación en ambas realidades o como lo cita “*el nivel de vida se basa en el consumo anual y que por consiguiente se trata de alcanzar el consumo máximo*”<sup>63</sup>.

Los economistas están ocupados en tratar de explicar la realidad, a base de complejos modelos matemáticos que poco o nada tienen que ver con los fenómenos sociales (la inflación, el desempleo, la pobreza, la crisis energética, etc.). Por esto es importante que los economistas estén dispuestos a participar en el cambio y si esto fuera poco, además han trasladado el sistema de valores derivado del valor de uso y el nivel de vida, se mide de acuerdo a la cantidad de consumo anual, donde el ideal es alcanzar el máximo nivel de consumo.

---

<sup>63</sup> Capra, op.cit. Pp. 216.

De las consecuencias más importantes que derivan de sistema de valores de la economía, tenemos a la unión del sistema capitalista con los ideales religiosos de donde surge la reforma de Lutero y su principal premisa “Las ganancias derivadas de una actividad laboriosa eran señal de una predestinación divina” donde la acumulación de bienes, derivada de una actividad laboriosa eran equiparada a una virtud “*Hombre Trabajador*”.

Al final del día, tanto en la economía como las otras ciencias, y como la mayoría de los movimientos socialistas y revolucionarios, se denota una abrumadora tendencia marxista, promoviendo revoluciones sociales que mantienen esencialmente intactos el liderazgo y el control masculino<sup>64</sup>.

Lo que necesitamos y como ya lo hemos sostenido a lo largo de estas hojas, es un paradigma que se enfoque parecido al que se desarrollen la física cuántica, se necesita una formulación gradual de una red de conceptos y modelos vinculados entre sí, éstos deberán superar las distinciones convencionales que existen entre las disciplinas y utilizar un lenguaje que resulte adecuado para describir los diferentes niveles relacionados con la realidad, pero sobre todo tienen que ser capaces de cooperar entre sí. De tal manera que el reduccionismo y el holismo, el análisis y la síntesis sean enfoques complementarios que se usen en un equilibrio justo para que accedamos a un conocimiento más profundo de la vida. Asimismo esta evolución tendría que ser hacia una conciencia no ordinaria, es decir en una hago con organización derivada de una experiencia directa:

*“La mente es un modelo de organización y la conciencia es una edad de la mentalización a cualquier nivel, desde la célula hasta el ser humano, aunque obviamente tiene una amplitud muy variada...<sup>65</sup>”.*

Se puede reconocer que la memoria no solo puede ubicarse en el cerebro, podemos hablar de una memoria corporal que se ubica en cada célula del cuerpo, que heredan no solo rasgos genéticos, sino también rasgos emocionales, culturales, comportamentales, etc.

---

<sup>64</sup> ibíd. Pp. 255.

<sup>65</sup> Ibíd. Pp. 307.

Esas células que vivieron hace más de 4000 millones de años, años más tarde la reproducción sexual trajo una extraordinaria variedad de genética, después apareció la conciencia que permitió la sustitución de mecanismos genéticos a mecanismos sociales basados en el pensamiento conceptual y el lenguaje simbólico, hoy la evolución nos lleva a un cambio en la percepción que nos llevaría a una visión integral de procesos, a una conciencia cósmica: “ *Dios sería la dinámica universal de la auto organización*”<sup>66</sup>.

Una de las propuestas que se relacionan a lo planteado anteriormente, es la medicina clásica china, la cual tiene sus tradiciones en el TAO y en Confucio, el más importante de los antiguos textos chinos es el “*Nei Ching*” que es el canon de medicina interna en el que se formuló de manera lúcida y atractiva una teoría del organismo humano en la salud enfermedad, junto con una teoría de la medicina.

Siguiendo con esta línea oriental, tenemos los conceptos *Yin* y *Yang* que son dos conceptos fundamentales, siendo que de ellos está hecho todo el universo, el natural y social se encuentra en un equilibrio dinámico. El universo es un macrocosmos, el cuerpo humano es un microcosmos, esta teoría nos permitirá sostener que la realidad y todos los procesos se entretujan, se comunican y son interdependientes, nada queda aislado y no se rige por una causalidad lineal, por lo que estos dos conceptos no representan una dualidad, sino una unidad<sup>67</sup>.

## **2.1 Teoría de los cinco elementos**

La teoría del yin y yang es la base de la teoría de los cinco elementos, porque abordan los procesos naturales y sociales de forma alternativa al modelo cartesiano, estos conceptos fueron propuestos en la antigua china y su manifestación terapéutica más popular es la acupuntura que en los años recientes ha tenido un auge espectacular, dada su aceptación por la medicina occidental, que la ha usado como un complemento de anestesia o para tratar diversas enfermedades, pero sobre todo hay una aceptación importante, porque

---

<sup>66</sup> Teilhard de Chardin, Citado en Capra, op.cit. Pp. 354-355.

<sup>67</sup> *Ibíd.* Pp. 198-200.

la acupuntura trata a nivel orgánico, sin embargo, el aspecto emocional, espiritual y psicológico no es tratado con la misma aceptación<sup>68</sup>.

En lo que refiere al movimiento del yin y yang, las relaciones que se establecen son de 4 clases: oposición, interdependencia, decremento e incremento e inter transformación. La oposición mantiene la armonía de las energías, durante el proceso de cambio, y esta no es una oposición, por lo que no pretende ser entendida como competencia, sino al contrario, plantea que es la cooperación por mantener el espacio estable y abierto para el *qi*.

La energía ying no puede permitir que la energía yang se expanda, la energía yang no puede permitir que la energía yin se expanda. Si una se expande más que la otra, el sistema se altera y el curso normal de las cosas se desequilibra; existe un ciclo natural de ascenso y descenso, la habilidad radica en observar la relación de oposición y si existe una anomalía, se debe redirigir antes de que se rebase el umbral sin retorno (interdependencia).

Por ejemplo, en la primavera yang se manifiesta, hay nacimiento, calor, vitalidad, mientras que en invierno yin se manifiesta, hay frío, muerte y apatía. Cabe aclarar que mientras uno de los dos polos se manifiesta, ninguno de los dos polos domina ni desaparece. Ying contiene a yang y yang contiene a yin. La relación es normal, si y solo si tras el ascenso del yang llega su descenso, lo que implica, el ascenso y el descenso de del yin, respectivamente (Decremento e Incremento).

Y finalmente esta la 4ta relación: Intertransformación, la cual plantea que yin origina a yang y yang origina a yin, es la ley universal que gobierna, bajo las condiciones necesarias (existe un equilibrio en el sistema) y por el contrario, se transforman por sí mismos en su opuesto, pues cada uno posee características del contrario.

En la lógica de la acupuntura es necesario argumentar, que el cosmos es un espacio donde el *qi* fluye, el *qi* es la energía vital de todo lo que existe, esta al interactuar puede ser de dos formas: “*yin*” y “*yang*”, que a su vez estos, se confluyen y crean cinco movimientos, a saber: tierra, aire, fuego, metal y madera. Cabe señalar que estos elementos

---

<sup>68</sup> Si bien la acupuntura puede ser usada a nivel orgánico, también puede usarse para el tratamiento de emociones, mas adelante en el texto, explicaremos este punto.

son los encargados de regular los procesos de nuestro planeta y una vez más observamos la relación micro-macro.

Comúnmente se nos presenta al *Yin* y *Yang* como distinguiendo las cosas dos categorías, cuyas propiedades son contrarias, aunque contrariedad no implica contradicción ni fragmentación, sino interdependencia. El *Yang* designa propiedades de calor, dureza, actividad, etc. El *Yin* designadas propiedades de frío, suavidad, pasividad, etc. Así podemos entender al *Yin* y *Yang* como dos aspectos opuestos que alcanzan el *qi* y esto no significa pensarlos en dualidad, el *qi* se mueve de uno a otro en ciclos porque ambos se mueven conjuntamente, como el día da pasó la noche y la noche al día, el calor se extingue y el frío nos abraza, la alegría nos agita con el nacimiento de un ser querido y la tristeza pesa por su pérdida .A propósito del *qi* presentamos lo siguiente:

*“imaginemos que el qi en un rio, lo superficial refiere lo que es visible, la claridad del agua, el ritmo corriente, mientras que lo profundo no es visible, la oscuridad del rio. Ambos aspectos del cambio establecen interdependencia: un cambio en lo profundo emerge en lo superficial, un cambio en lo superficial designa lo profundo<sup>69</sup>”.*

Podemos apropiarnos el cuerpo de una manera alternativa, y ya no ser más un robot controlado por una mente pensante, sino que el cuerpo puede ser considerado un microcosmos, un espacio que se mueve y se transforma, porque en él hay un movimiento interno y ya no es más un cuerpo inanimado. Si comparamos a mi cuerpo como un parte de una naturaleza, genero una concepción diferente sobre el cuidado del mismo, es decir, procuro alimentarme, descansar y no mutilar un ambiente, que ahora es mi cuerpo. Hablamos de un proceso que encuentra alternancia entre el movimiento de energía. El flujo del *qi* adquiere dos polaridades, Yin y yang.

Entonces el resultado es una vivencia en el cuerpo, la experiencia ya no es más una concepción mental, sino es más que eso, es una experiencia cualitativa, es un aprehender corporal, porque esta acción se ejecuta a nivel personal, en nuestro cuerpo. Tal vez para el lector que no esté muy familiarizado con esto, le resultara raro, pero es difícil de explicar con palabras técnicas, esto escapa por completo del paradigma cartesiano. Por ejemplo, si

---

<sup>69</sup> *Ibíd.* Pp. 193-262.

usamos los sentidos, estos siempre remitirán a un contenido mental para poder explicar lo que paso con determinado estímulo, la mente solo puede trabajar si usa una representación mental, a lo que se apela es a poder sentir lo que no es sentido desde una idea, ósea que la forma de diferenciar es cualitativa, es más sutil e intuitiva:

*“Cuando un medico acupuntor diagnostica por medio del pulso, la expresión del rostro, el olor del paciente, el tono de voz y el color de la piel, no toma todas estas sensaciones como diferentes de los procesos que se encuentran en el interior del cuerpo; el color de piel nos expresa como se están moviendo las energías al establecer la correlación con el gesto del semblante, el olor emanado, la voz fuerte o titubeante<sup>70</sup>.”*

Continua mencionando que solo así, podemos entender al ying y yang como signos que nos comunican la acción del cambio; su alternancia nos permite observar como se está moviendo el *qi* en dos niveles interdependientes que unidos nos dan el curso normal y los estados relativos que adquiere una cosa. De lo sutil a lo concreto, de lo visible a lo no visible y en ambas al contrario.

La teoría de los cinco elementos sostiene que la madera, el fuego, la tierra, el metal y el agua son los elementos básicos que constituyen el mundo material, entre ellos también existen relaciones de intergeneración e interinhibición (existen otros movimientos complementarios: exceso de dominancia y contra dominancia) esta teoría se puede extra polar a los fenómenos naturales, a la dupla órgano-emoción y al medio ambiente.

En Fundamentos de Acupuntura y Moxibustión de China, se explica que el orden de la generación es: la madera genera el fuego, el fuego genera la tierra, la tierra genera el metal, el metal genera el agua y el agua genera la madera, en un círculo que se perpetúa continuamente. A esto se le llama relación madre-hijo (generado-generator).

La inter-dominancia implica control mutuo e inhibición mutua, esto implica que cada elemento puede ser a la vez dominado y dominante, siguiendo el orden: la madera domina a la tierra, la tierra domina el agua, etc. ellos se oponen y también cooperan entre sí.

---

<sup>70</sup> *Ibíd.* Pp. 310.

Dominancia y contra-dominancia implica atropello y estos movimientos son contrarios al de inter-dominancia y son creados por el exceso o insuficiencia de los elementos y que por lo general se manifiestan al mismo tiempo, por ejemplo: la madera no solo puede dominar en exceso a la tierra, sino también contra-domina al metal<sup>71</sup>.

Las teorías del yin y yang y de los cinco elementos se enlazan y se integran recíprocamente, por lo que hablar de una implica hablar de la otra, implica que podamos establecer la relación de los hechos, que no son aislados, sino son un conjunto.

## **2.2 Propuesta de la sexualidad en oriente**

La sexualidad masculina occidental sigue estando erróneamente centrada, dando mayor peso al proceso eyacular y dejado de lado el “*Hacer el amor*” y en el libro “*el hombre multiorgásmico*” propone reeducar a los hombres y dejar claro que el orgasmo y la eyaculación son dos procesos diferentes. La sexualidad propuesta en oriente comenzó como una rama de la medicina china llamado “*kung fu sexual*” y esta práctica ayuda a los hombres a incrementar su longevidad y vitalidad permitiendo evitar el cansancio y el desgaste provocado por la eyaculación, porque en ella se pierde gran cantidad de nutrientes y finalmente de energía. Los hombres, comenta el autor, pierden la capacidad de ser multiorgásmicos, dado que la eyaculación es tan intensa que eclipsa el orgasmo haciendo que no puedan distinguir entre ambas. El punto es que los hombres debemos reaprender a separar las distintas sensaciones de la excitación y a disfrutar del orgasmo sin traspasar la cima de la eyaculación<sup>72</sup>.

El aporte de este autor a la sexualidad, tiene como objetivo menciona el autor, que no se basa en llevar la cuenta de los orgasmos, sino más bien tratar de cultivar una sexualidad sana y satisfactoria. Así, menciona el autor, que puedes sentirte satisfecho con uno o tres o dieciséis orgasmos y cultivar una sexualidad significa, profundizar el placer corporal y aumentar la capacidad de intimar con tu pareja.

Actualmente muchas investigaciones han afirmado que el orgasmo tiene que ver más con el cerebro, pues el estudio de las ondas cerebrales empieza a revelar que podría

---

<sup>71</sup> Fundamentos de Acupuntura y Moxibustión de China. Pp. 8-14. (2013).

<sup>72</sup> Mantak, C. El hombre Multiorgasmico. España. Pp. 6-8. (1999).



ocurrir fundamentalmente en este órgano, el hecho de que se puedan tener orgasmos dormido puede confirmar la teoría. Mantak Chia menciona que si hiciéramos un examen de aritmética simple, cada eyaculación contiene entre 50 y 250 millones de espermatozoides, cada una de estas células es capaz de crear un nuevo ser, dada esta condición, pensemos que una fábrica que va a generar tal producto, pensemos en todo el material que debe conseguir y además de toda la energía para procesar la materia prima y finalmente terminar el producto, si pensamos en esto, la producción de esperma es sumamente costosa para el cuerpo, pensemos también en la cantidad de eyaculaciones que puede tener un hombre a lo largo de la vida. El Tao de la sexualidad propone que suprimir o sublimar los deseos provenientes de la sexualidad produce desequilibrios físicos y psicológicos.

Mantak Chia comienza por explicar las fases de la excitación y de la erección, mencionando la importancia de “*estar consciente*”, sobre todo de la respiración, explica también que en la fase de la eyaculación se dan en dos tiempos, la fase contráctil es donde la próstata se contrae y vacía el semen en la uretra y en la fase de expulsión el semen es expulsado hacia afuera. El punto es poder entrar en la fase contráctil, sin pasar a la expulsión del semen. En la primera fase se logra sentir los espasmos provenientes de la aproximación del orgasmo y es aquí donde la respiración juega un papel muy importante.

Dentro de las aportaciones del autor, están en apoyarse del musculo PC y fortalecerlo con ejercicios para controlar la eyaculación, hacerlo fuerte y poder “ *echar el freno literalmente cuando sientas que te estás acercando a la eyaculación*” el concentrarse en la respiración y en la excitación, y como el semen es energía y durante el coito se produce mucha energía, otro punto importante de la aportación de este autor es el poder redirigir la energía hacia todo el cuerpo y dejar de centrarla en los genitales e incluso hacerla circular por la pareja<sup>73</sup>.

Este musculo está ubicado detrás de los testículos y delante del ano, el pene está enraizado en este musculo y es este musculo precisamente, el que permite que se pueda retener la orina, este mismo musculo ayuda a controlar la salida del esperma (para más información se puede el hombre multiorgásmico o la pareja multiorgásmica). Menciona el autor:

---

<sup>73</sup> *Ibíd.* Capitulo uno (8-13).

*“El músculo PC también es el que produce las contracciones rítmicas de tu pelvis y ano durante el orgasmo. Los taoístas descubrieron que en las contracciones pélvicas participaba la próstata masculina. Aprendiendo a contraer tu músculo PC alrededor de la próstata puedes aprender a detener la eyaculación y profundizar tus contracciones orgásmica<sup>74</sup>”.*

Se puede comenzar con un ejercicio simple e ir subiendo de dificultad, todos estos ejercicios se encuentran en estos libros, donde prácticamente son los mismos contenidos. Mantak Chia y Maneewan Chia<sup>75</sup> te llevan de la mano por este reaprendizaje. En la sexualidad en occidente prácticamente, está centrada en los genitales y como la influencia de la pornografía se puede notar su influencia en el ejercicio sexual y como esta, ha desviado y generado una actitud de consumo corporal que no tiene un límite medible.

La respiración, la concentración y la meditación son prácticas que, además de regular los procesos corporales, proponen redirigir la atención del deseo a no solo el cuerpo (como artefacto) sino a restablecer una relación más elevada con la pareja y con uno mismo, porque el objetivo es la salud y no el orgasmo (de hecho el orgasmo es la última opción).

Como en muchas actividades, se busca el placer, la felicidad, la paciencia, la salud, la estabilidad, afuera, en los otros, la pornografía nos distrae y hace que resulte difícil concentrarnos, en las sensaciones corporales propias cuando estamos cerca del orgasmo, hay que resaltar que la pornografía tiene éxito cuando te aleja de ti mismo, el fin es que puedas encontrar tu propio placer, teniendo en cuenta el placer de la otra persona (o pareja), sin perderte en él.

Lo último que quiere el autor es que el auto placer resulte automecánico, pues propone que la masturbación puede servir para “practicar”, sobre todo para el autoconocimiento, pues menciona que los hombres nos conocemos muy poco, y lo que plantea, es que se pueda encontrar el punto medio entre la meditación y la masturbación.

---

<sup>74</sup> *Ibíd.* Pp. 35.

<sup>75</sup> Mantak, C. y Maneewan C. *La pareja Multiorgasmica. Cómo incrementar Espectacularmente el Placer, la Intimidad y la Capacidad Sexual.* España. 2000.

Hay que medir la eyaculación, cuando un hombre eyacula y se siente cansado es porque ha estado abusando de la eyaculación, lo que recomienda es reducir el tiempo entre eyaculaciones, el placer que se muestra en las películas debería permitir aprender un repertorio más amplio, sin embargo el movimiento frenético e ininterrumpido, la pornografía refleja de alguna forma el ritmo masturbatorio, donde las sensaciones sutiles desaparecen y donde también se altera profundamente el contacto sexual, convirtiéndolo en un actividad violenta, con movimientos frenéticos y contagiado de ansiedad por eyacular sobre el cuerpo femenino. Evidentemente no le importa el otro y menos si hay una relación afectiva de por medio.

Este tipo de ejercicios puede mejorar el desempeño sexual, combatir la eyaculación y la impotencia sexual, otro punto importante es conocer a la pareja, conocer su cuerpo, el famoso e importante llamado el “Punto G” (que las mujeres lo han localizado a partir de la apertura de la vagina en la parte superior de la pared anterior, justo detrás del hueso púbico). El autor da muchos consejos acerca de cómo comenzar el contacto con la pareja, dentro de estos menciona que el hombre debe estar pendiente de la excitación de la mujer, ellas no terminan en un precipicio sin retorno y claro está que no tienen que preocuparse por perder la erección y energía.

Matak Chia<sup>76</sup> y los taoístas desarrollaron numerosos tipos de movimientos de penetración, la mayoría de los cuales combinan movimientos superficiales y profundos, el más común de ellos propone nueve movimientos superficiales por cada movimiento profundo, alterar este tipo de penetración te ayudará a prologar la relación y a excitar a tu compañera (puedes ir reduciendo de seis a una o incluso de tres a una).

Además de la profundidad, la dirección debe variar, así como en el pene, en la vagina hay correspondencia de los órganos, lo que Mantak Chia y Maneewan Chia<sup>77</sup> proponen es que debemos mover el sacro (girando la cadera) cuando se penetra a la una mujer, en lugar de adelante hacia atrás, además que el hombre este siempre y en todo momento consciente de su excitación y la de su pareja. Menciona que lo bueno de no

---

<sup>76</sup> Mantak C. *op.cit.* Pp. 6-8.

<sup>77</sup> Mantak, C. y Maneewan C. *op.cit.* Pp. 142.

eyacular, es que reduce el riesgo de compartir fluidos y bacterias, además de reducir el riesgo de embarazo.

El taoísmo nunca ha condenado la homosexualidad, evita hacerlo tú (menciona el autor) puesto que todos somos parte del Tao, intenta practicar estos ejercicios para llegar a la salud. En algún momento la mayoría de los hombres ha sufrido algún fracaso sexual, que dañan la autoestima y la seguridad de los hombres. Master y Johnson<sup>78</sup> mencionan que se puede entrar a un ciclo “*miedo-fracaso-vergüenza-miedo*” que hace que los problemas de alcoba se prolonguen por un tiempo indefinido.

Para el taoísmo, todos son eyaculadores precoces, puesto que toda eyaculación que no es controlada, es prematura. Mezclar el sexo con el alcohol, no es buena idea, el alcohol lo único que hace es sedar a la persona, aún así, terminas eyaculando. Si rodeas de amor y respeto y procuras llenar tu relación de amor ¿Qué importancia tiene el tamaño de pene?.

En el hombre multiorgásmico, hay un apartado especial para los niños, en resumen menciona que tener una buena relación (de confianza), lo mejor es tener una perspectiva abierta y tratar de no negarlo es como decir que uno no siente hambre. Recuerda que el mejor ejemplo es nuestro actuar. Uno de los aportes de este libro, es el hecho de no negar la sexualidad, a diferencia de la cultura conservadora de occidente: “*la cultura occidental condena el sexo pero al mismo tiempo siente cosquillas*”.

La mayoría de la gente está acostumbrada a ver como el sexo se utiliza para vender y al considerar que el sexo es una práctica espiritual, se revoluciona la concepción. El autor considera importante utilizar los ejercicios para cultivar el cuerpo, las emociones, la mente y el espíritu (no solo en el dormitorio, si no en todos los ámbitos de la vida).

Los cuerpos que vemos en los carteles, en los programas de televisión, en las revistas y en los anuncios de cosméticos nos influyen enormemente. Hablando desde el punto de vista médico, la mayoría de las modelos están muy por debajo de su peso ideal. También es importante recordar que estas imágenes «ideales» son relativas a cada tiempo y cultura. Las estrellas de cine y las modelos occidentales de hace cincuenta años pesaban, como media, un 20% más que las de ahora, y estaban mucho más cerca de su peso óptimo.

---

<sup>78</sup> Master y Johnson, Citado en Mantak C. *op.cit.* Pp. 131.

La aportación importante de estos autores, desde mi punto de vista es la suma importancia acerca de estar consciente de la excitación, en especial a los hombres, porque son ellos los que deben cuidar la semilla y poder administrar la sexualidad, situación que para los mexicanos promedio, administrar la sexualidad es atentar contra la hombría.

Por otro lado tenemos a Daniel Reid, que menciona que los chinos siempre han sostenido que la mejor expresión del yin y yang son las relaciones entre hombres y mujeres, sin embargo lo que ellos no entienden sobre nuestra cultura occidental, es porque nosotros vemos a las relaciones sexuales como algo culposo e incluso desagradable. Y como en muchas cosas, la visión es dualista, también el sexo es cortado por esa dualidad. Por un lado se considera sagrado (matrimonio) o profano (fuera del lazo matrimonial) y no se admite un punto medio<sup>79</sup>.

Para los taoístas las únicas diferencias son las que se tratan de hábitos dañinos de los sanos, siendo los dañinos, la masturbación excesiva y la eyaculación, en ambos sexos la masturbación no está prohibida, sino más bien, el exceso de masturbaciones acompañadas de eyaculación y salida de semen trae consigo una pérdida de energía. Al igual que el Mantak Chia, Daniel Reid propone la separación de la eyaculación y el orgasmo para mejorar la salud física, mental y espiritual de la pareja y del propio hombre (estos ejercicios se centran por la pérdida de semen).

El propósito de la masturbación debería ser el prepararnos para después tener intimidad con la pareja, pero el propósito es trascender la técnica, es decir, la pornografía tendría que ser trascendida, la pornografía solo es una “*forma*”, a través de la sabiduría y de la practica trascendamos la “*forma*”, el cuerpo se convierte en el medio con el cual descubrimos placer, lo aprendemos a usar, sin embargo es más que eso, practiquemos la aceptación; pero no con resignación, sino con la alegría de vivir. Mucha gente confunde la aceptación con el fatalismo, en el camino del zen, la aceptación es un milagro, el milagro de estar vivo<sup>80</sup>.

---

<sup>79</sup> Reid, D. *El Tao de la Salud, el Sexo y la Larga Vida. Un enfoque práctico y moderno de una antigua sabiduría*. Ediciones Urano. España. Pp. 283. (1989)

<sup>80</sup> Toshio, P. *Sexo Zen. La mejor manera de hacer el amor*. Editorial Alamah. México. Pp. 18-19. (2001).

Las relaciones sexuales (coito) son de vital importancia para la supervivencia de las especies, pero los humanos y algunos primates superiores (como el orangután) son los únicos que están disponibles todo el tiempo, es decir, siempre están fértiles para el apareamiento. La posibilidad de controlar el deseo nos posibilitaría acceder a otros niveles de conciencia, control de la natalidad, el poder desarrollar el carácter y poder mirar a la vida de otra forma.

En el mundo no propone alternativas saludables a los humanos, muestra de esto es la soledad, necesitamos amor, lejos de marchitarse en una relación y de pensar que nunca encontraremos a nuestra media naranja, necesitamos el trabajo constante para salir de este hoyo en el que hemos caído producto de las fantasías de princesas y castillos. Vamos a emprender un nuevo proceso con el solo hecho de admitir nuestros deseos, estas en el camino del crecimiento, situación que te conducirá a el conocimiento interior, el Zen dice que dejes de buscar la “respuesta allá afuera” esa respuesta no está más que “aquí”.

El sexo puede ser ordinario, pero de nosotros depende hacer sexo “ordinario” pero con conciencia zen. El sexo zen propone: *“la capacidad de reorientar nuestra mente, para cambiar el modo en el que vemos, así como la forma en la que hacemos el amor y observamos el mundo”* continua el autor mencionado que esto no significa que no se satisfagan las fantasías, sino más bien que podamos olvidar todo y así acceder a la divinidad<sup>81</sup>.

La posibilidad de emplear los principios del zen en el sexo, incluye a cualquier persona (joven, adulta, anciana, casada, soltera, homosexual y heterosexual) y al igual que el zen, el sexo esta en cualquier parte, para fines de esta investigación: la mente, el cuerpo y espíritu.

El Zen está al alcance de todos, menciona Toshio, que el sexo es algo difícil de mantener en equilibrio, que difícilmente podían saciarse por completo y en palabras de Ikkyu<sup>82</sup>: *“La forma del deseo consiste en llegar a absorberse en el deseo propio, en lugar de dejarlo asumir el control. No todos los deseos tienen que ser realizados. Si permitimos*

---

<sup>81</sup> Ibíd. Pp 17.

<sup>82</sup> Ikkyu, Citado en Toshio. *op.cit.* Pp. 26.

*que el deseo nos controle, terminamos persiguiendo nuestros deseos por ignorancia, egoísmo, y egocentrismo, nunca satisfechos con lo que tenemos o con lo que somos. Lo que podemos hacer es controlar el deseo comprendiéndolo, conociendo su esencia”.*

Si solo necesitáramos una descarga sexual, con la masturbación bastaría, pero no, queremos algo más; compañía, afecto y por supuesto “un episodio salvaje en la cama”, esto nos llevara a buscar afuera pero entonces la sed interior nunca será saciada. Si estas buscando una chispa adicional, algo que te inyecte de vitalidad, tal vez sea mejor comenzar por el hecho de despertar a la vida, una vez que comenzamos a procesar y aceptar eso, comenzamos por el autodomínio, la forma es “*desear sin desear*” es decir, que tu vida sexual sea el resultado natural de tu forma de vivir la vida, el deseo dominara su vida, el sexo no es una meta<sup>83</sup>.

Reina una confusión en los deseos, por un lado las mujeres quieren a un hombre sensible y considerado, pro a la vez se sienten atraídas por el chico malo, lo mismo pasa con los hombres que padecen el “*complejo de la virgen-puta*” se desea una amante experimentada e inexperta al mismo tiempo, entonces ¿Cómo se satisfacen los deseos en conflicto?

En el sexo, el zen tiene presencia en hacer lo que se tiene que hacer con naturalidad y la satisfacción debe ser una búsqueda espiritual, por definición las fantasías no son reales, entonces la forma de la fantasía consiste en comprender la interacción entre la realidad y la imaginación, entre el inconsciente y el consciente, el reto consiste en ver esta ilusión, la forma de la fantasía consiste en ver la ilusión al interior de la ilusión, la película dentro de la película, conscientes de la fantasía, nunca a dejar de conocer la fuente de la imagen.

Entre más sepamos de nosotros mismos, podemos ser abiertos y honestos con nuestra amante y entre mas sepamos de nuestra amante, mas podremos satisfacerle. El sexo zen menciona que hay que reconocer a la pareja y dejar de ser egoístas en cuanto a nuestro placer, nunca hay que dejar de aprender, cuando sepas lo necesario, transmitirás a otros tu conocimiento, sin duda alguna, como en el zen, es necesario tener un maestro para que nos

---

<sup>83</sup> Toshio. *op.cit.* Pp.28.

guie, en este sentido practicar el zen podría darnos esa tranquilidad que necesitamos para poder controlar la eyaculación.

“*Aquí y ahora*” menciona el zen, la frustración surge de desear que el otro haga cosas que a mí me gustan sin que yo le diga, esta técnica especial surge del entendido que alguna vez funciono, pero la realidad es que ya pasó, concéntrate en descubrir que quiere tu pareja en ese momento, encuentra el camino, eso es lo divertido. En palabras de Toshio: “*deja que el sonido del placer de tu pareja sea tu guía, esos suspiros, gemidos y gritos son los que siguieren el estado de ánimo*<sup>84</sup>”.

El sexo no debería contagiarse de ansiedad, de estar esperando a que suceda, ese es un obstáculo para disfrutarlo, hay que dejar que suceda y que sobre todo llegue solo, cuando nos aceleramos es inevitable que se pierda el control y en cambio, cuando estamos serenos, lo recuperamos, “*Vence la premura*” dicen los maestros. Esto es importante, si perdemos el control la llegada al clímax antes de tiempo es inminente, se pretende estar relajado todo el tiempo, la sensación de estar apresurado no es sana para los amantes, pues llena de tensión a aquel que la presenta, respira y déjate llevar por el momento.

A propósito Osho menciona: “*El amor siempre piensa en el otro; el ego solo piensa en sí mismo. El amor siempre es considerado; el ego es absolutamente desconsiderado. El ego tiene un lenguaje y es el del yo. El ego siempre usa al otro; el amor esta siempre listo para ser usado, está listo para servir*<sup>85</sup>”.

Argumentando en favor de los sentimientos positivos, Hozumi Genzo Roshi<sup>86</sup> menciona que la felicidad consiste en que uno tenga compañeros con quien compartir el camino, a ellos hay que apreciarlos y considerarlos valiosos, para juntos poder vivir correctamente las diferentes épocas. Pensemos así en la pareja, como un compañero de vida, con quien deseamos compartir este camino y al cual, hay que cuidar.

Después de muchos años de estar con la pareja, pareciera que ya se hizo de todo y que el sexo simplemente es rutina, por esta razón la analogía de los músicos que llevan

---

<sup>84</sup> Ibíd. Pp. 43.

<sup>85</sup> Osho, Citado en Toshio. Op.cit. Pp. 43.61.

<sup>86</sup> Hozumi, G. R. Manual Básico y visual del Zen. CEAPAC Ediciones. México. Pp. 40. (2014).



tocando mucho tiempo juntos, funcionará; después de muchos conciertos, los músicos desarrollan un sonido peculiar, un sonido que nos distingue, de tal manera que cada uno sabe lo que al otro le gusta e incluso lo que está pensado, nunca tocan la misma canción todas las noches y aunque su repertorio sea pequeño, siempre hay variedad, así mismo debería ser con la pareja, la monotonía solo aparece cuando uno se centra en el pasado, “*aquí y ahora*”.

Caroline y Charles Muir<sup>87</sup> son una pareja que ha popularizado la antiquísima conexión entre sexualidad y espiritualidad, enseñan que: “*ese lugar sagrado*”, bien escondido muy en el interior de la vagina, suele ser el sitio donde las mujeres almacenan sus heridas y dolores personales relativos a la sexualidad. En muchas mujeres, las primeras veces que se excita ese lugar, la excitación suele ir acompañada de dolor o recuerdos desagradables. La mujer y su pareja que entiendan esto, van a proceder con lentitud en su relación sexual y a perseverar, entonces el dolor comenzará a sanar en todos los aspectos. Sanar de esta manera puede despertar a la mujer a una dicha que jamás ha conocido antes.

Podemos animar a los demás a cambiar, pero seguramente no lo harán, debemos detener nuestra frustración, el cambio comienza por nosotros mismos, el trabajo está en aceptar y vivir con las imperfecciones de los otros. Los medios de comunicación nos inundan con lo “hermoso” que puede ser vivir con lujos y con súper modelos como parejas, pero incluso a ellos les huele la boca cuando se levantan, para el zen lo “hermoso” radica precisamente en esas imperfecciones: “*una vez que aprendamos a ver el brillo interior muchas de nuestras tristezas desaparecen*”.

A propósito de la vista Toshio menciona: cuando alguien ve a una mujer y lo único que ve es alguien con quien ir a la cama, está viendo en la relación la satisfacción de alguna necesidad propia y no la está viendo como mujer<sup>88</sup>.

Todos provenimos del yin y yang, todas las cosas están hechas de esta energía, en el sexo; un buen ejemplo de esta interacción, nada ilustra mejor: “*el hecho de que los dos amantes son uno y ese uno, son los dos amantes*”, cada uno es una unidad y al mismo

---

<sup>87</sup> Muir, C. y C., citados en Northrup, C. *Cuerpo de mujer, Sabiduría de mujer. Una guía para la salud física y emocional*. Ediciones Urano. España. Pp. 164. (1999).

<sup>88</sup> Toshio. *Op.cit.* Pp. 117.

tiempo es la mitad de algo más amplio, desde este punto, no estamos en la parodia de dos mitades, sino en dos seres completos que buscan una plenitud mayor.

Así mismo, el placer de dar por el mero placer de hacerlo, es decir, dar y poner en cada cosa el corazón, por lo tanto si te sientes obligado, ese no es el camino, no olvides que el zen propone liberarse de las ataduras, en el sexo ¿Cuál es la meta? No la sigas. Eh aquí cuando todo es y no es al mismo tiempo, conocer y no conocer, practicar y ser maestro, hombre y mujer, yin y yang. En occidente el orgasmo es la meta, para el zen no hay metas, el proceso lleva a los amantes a lo sublime, no el orgasmo, por lo tanto céntrate en el proceso, pues no se repetirá ese instante. El espíritu se hace presente, ¿Cuánto de lo que hacemos contiene nuestro espíritu? Las personas tienen muchas cosas en la cabeza, concentrarnos es difícil, la cabeza para el zen es un obstáculo, pues reprime al cuerpo y a las emociones, lo mismo que el ego, en el sexo no es la excepción, por eso hay que vivir en el presente y concentrarnos en el amante que al final también soy yo.

En el contexto del zen, la conexión espiritual es resultado de ver la divinidad del amante y no de usar a alguien para obtener nuestra gratificación. ¿Para qué estar presentes? En el acto sexual se puede dar vida (o no) a un nuevo ser, nosotros provenimos del amor de nuestros padres (en el mejor de los casos), entonces “*hacer el amor*” es abrir el pasado de nuestras historias familiares, es una extensión de nuestro espíritu, un bebe es prueba de que el amor puede hacerse carne, por eso hay que estar presentes, escoger a una pareja y sobre todo tener conciencia de mis actos, la creación es una forma de revivir a nuestros muertos, de que sus enseñanzas trasciendan en las vidas de otros, por eso, hacer el amor es un acto más grande que hacer el amor, pero a su vez es hacer el amor:

*“Solo haz el amor y mira al otro sonreír”.*

Para el zen las relaciones humanas, son digna y la condición de justicia es muy sencilla, tienes lo que quieres y luchas por lo que necesitas. El Zen es algo sencillo, libera del pasado y da la oportunidad de estar en armonía con uno mismo y en consecuencia permite que a acciones sean centradas.

Aunque a veces uno quisiera practicar alguna disciplina como el Zen u otras, es difícil dado que no hay buenos instructores, entonces uno se ve en la necesidad incluso de

viajar a otro país a buscar un maestro, esto puede pasar con la instrucción del arte amatoria, digo, es difícil que uno siga los libros al 100% y que todo lo entienda. Un buen instructor sería aquel que ha despertado a la budeidad, y que ha aprendido el Zen en carne propia. Lo más importante es conocer un buen maestro, sin embargo los buenos maestros no siempre están en lugares accesibles para uno. Ósea que hay que encontrara a alguien que nos ayude a crecer<sup>89</sup>.

En su análisis de la sexualidad Northrup argumenta que nuestra respuesta sexual (y la forma de usar nuestros genitales) están determinadas en gran parte por nuestro condicionamiento cultural respecto a la sexualidad. La sociedad actual esta permeada por la adicción a las relaciones, la falta de autoestima y el miedo a la soledad, que bloquea la capacidad innata de los seres humanos para escuchar la sabiduría y los mensajes de su cuerpo<sup>90</sup>.

Northrup también apoya la idea sobre la calidad de la vida sexual de una persona, que no está determinada por el número de parejas sexuales que tiene o ha tenido, pero sobre todo una vida sexual nada sana y potencialmente destructiva es aquella en que la mujer recurre a la relación sexual para solucionar sus necesidades emocionales, usando el cuerpo de otros o de ellas. Algunas personas tratan su temor a la soledad y el abandono teniendo relaciones sexuales con personas a las que no aman, ni respetan, utilizando la relación adictivamente<sup>91</sup>.

Además son demasiadas las mujeres que han interiorizado como suyos los “*hábitos y necesidades sexuales*” de los hombres aprobados culturalmente (cuando de hecho la sexualidad masculina y las necesidades sexuales de los hombres son probablemente más diferentes y variadas de lo que se nos ha hecho creer), está claro que muchas mujeres tienen el firme ideal que es su “deber” satisfacer los deseos sexuales de su pareja y con exagerada frecuencia pasan por alto sus propias necesidades eróticas y es probable que participen en actos sexuales en los cuales, no estén de acuerdo o pongan en riesgo su integridad física.

---

<sup>89</sup> Hozumi, *Op.cit.* Pp. 41.

<sup>90</sup> Northrup, *Op.cit.* Pp. 164.

<sup>91</sup> *Ibíd.* Pp. 165.

Así mismo no es raro que, algunas mujeres vean y disfruten la ocasional película “*sucia*” y de esa manera se enteran de cosas acerca del sexo; sin embargo se puede llegar a pensar que lo que pasa en el filme es normal y así, formar parte de su libertad sexual. Se sienten degradadas por la forma en que se representa la relación sexual en esas películas. No hay nada malo ni bueno, correcto ni equivocado, en esa situación. Cada mujer necesita dejar que su cuerpo decida<sup>92</sup>.

No podemos negar que nuestra herencia es producto del patriarcado, que las mismas mujeres reproducen este modelo y que así como con la naturaleza, el mismo cuerpo femenino está al servicio de los hombres, por lo que los hombres tienen la ventaja de que el ser supremo haya concedido que ellos controlaran todo, las mujeres son “segunda clase” obedecen a que no hagan caso de sus sueños o esperanzas, así poco a poco se perpetua el modelo de negación de necesidades de expresión o realización y poco a poco la vida va acreciendo de sentido. Los hombres pueden (y ejercen) una fuerte influencia en las prácticas anticonceptivas de las mujeres (y evidentemente en su natalidad). Muchas mujeres están tan entregadas a una relación sexual a expensas de ellas misma que repetidamente se arriesgan a quedarse embarazadas, contraer enfermedades de transmisión sexual, que prefieren hacer lo que sea, antes que poner en peligro la relación.

Northrup, menciona que las mujeres que han sufrido violación e incesto tienen aún más dificultades para establecer relaciones sexuales satisfactorias que estén libres de elementos abusivos y negativos (que las que no han tenido estas malas experiencias tratos y muchas de estas mujeres nunca han tenido una relación sexual sustentadora y placentera). Siempre que las personas utilizan la actividad sexual para disminuir, dominar o dañar a otras, eso no contribuye a la salud de ninguno de los dos participantes<sup>93</sup>.

Las enfermedades son algo más que pruebas del destino para medir nuestra fortaleza, son llamadas a despertar y están involucradas con múltiples causas, como lo son la condición social, la historia familiar y el contexto emocional, como decía, son un llamado a despertar espiritualmente y que también reconectan a las personas con sus

---

<sup>92</sup> *Ibíd.* Pp. 168.

<sup>93</sup> Northrup. *Op.cit.* Pp. 166.

procesos personales, es decir, con su vida. A propósito de volver a casa, argumenta sobre el cuerpo:

*“Solamente conectando con lo que sentimos en el cuerpo podemos valorar nuestra guía interior. Sin embargo, esperamos que nuestras escuelas nos digan lo que vale la pena aprender, que nuestros gobiernos se encarguen de nuestras comunidades y que nuestros médicos nos inmunicen contra los gérmenes de más reciente aparición. Se nos enseña que todo irá bien si nos atenemos a las reglas<sup>94</sup>”.*

La autora continua diciendo que: *“El primer paso para definir nuestra sexualidad, es desde dentro hacia fuera, es considerarnos sujetos sexuales en lugar de objetos sexuales. Demasiados interpretan una caricia o un abrazo como una señal de que es el momento del acto sexual. Me gustaría que el concepto de «hacer el amor» se extendiera más allá del simple contacto genital. Tanto para los hombres como para las mujeres, la atención y la ternura forman parte del hecho de hacer el amor, haya o no haya acto sexual.”*

Por otro lado menciona Bilbeny <sup>95</sup> que en la era digital la realidad es representativa de lo que sucede en el mundo digital, es decir, no subsiste por sí misma, es una realidad mediática y virtual. La forma de transmitir la información para todos, forma la “media”, este conocimiento que se “adquirió” forma un concepto, el cual reproducimos a diestra y siniestra, pero no nos detenemos a cuestionar que en realidad sabemos, así mismo hay una subvaloración sobre lo “actual” y “lo reciente”, que cambia los valores de la sociedad y los jóvenes y sus gustos llaman la atención por su juventud y por su capacidad de movilidad, “los viejos” bajan de su pedestal y ya no serán más llamados “sabios”, pasaran a formar parte de un asilo o del adorno familiar.

La capacidad de acumular también sufre una subvaloración, y se aprecia aquel que tiene cosas materiales en demasía, aunque a veces ni se les ocupe o se arrumben en la azotea. Así mismo los sentidos no escapan del anestesiamiento, el tacto y la vista por

---

<sup>94</sup> *Ibíd.* Página 32.

<sup>95</sup> Bilbeny, N. *La revolución en la ética. Hábitos y creencias en la sociedad digital*. Editorial Anagrama. España. Pp. 13-20. (2005).

ejemplo, son imprescindibles en el ser humano y en su vida social, sin más estos sentidos (y ninguno de los demás) han sido refinados. El atrofiamiento es indudable<sup>96</sup>.

El ejemplo más claro es la familia, actualmente podemos ver que los jóvenes y el celular resultan inseparables, además que la posibilidad de comer todos juntos está mermada por los horarios de los integrantes, la posibilidad de que los padres toquen y acaricien a sus hijos, no lo hacen, esto hace que los jóvenes no hayan aprendido a distinguir entre un tocamiento cariñoso a un tocamiento con intenciones sexuales.

*“La modernidad le rinde culto a los sentidos al mismo tiempo que los utiliza y de los desprecia”* no existen esas modalidades que tanto nos presumen los científicos llamadas *“experto”* y *“liberado”*, porque en la edad de los derechos sexuales y la educación, todavía se desconocen los sentidos. *“solo los moralistas del viejo cuño, pueden relacionar la sexualidad con un simple acto de reproducción siempre centrado en el coito”*, al menos se podría considerar así para un primer instante dilógico, pero es más que eso. El sexo es un acto que puede ser considerado una vía para algo parecido a un sentimiento de unión con el cosmos, el amor equivale a una fusión afectiva con otra persona, es entonces también una fusión con el cosmos<sup>97</sup>.

La sexualidad no centrada en los genitales (el simple hecho de identificarla con los genitales la empobrece), trabaja con el espíritu para procurar una experiencia radiante con los sentidos, esta es una sexualidad *“madura”*, sin embargo el sexo se restringe a un espacio, tiempo y usos acotados, el hombre y la mujer se convierten en objetos sexuales, el tacto y la vista ya tienen un plan a seguir: *“rápido y sencillo”*, el material se convierte en pornográfico<sup>98</sup>. *“El mirón”* es la expresión del sustituto del contacto sexual, el *“mirón”*, no hace, actúa de forma reservada y descomprometida y logra deshacerse de la necesidad del otro, a estilo solitario y compulsivo, sino que hasta egoísta, se complace.

Hay algo importante de lo que he hablado muy poco, y esto es el crecimiento espiritual y los apegos, los apegos podrían definirse como: alguna cosa, circunstancia, persona o emoción que no dejamos que fluya, que nos aferramos a sentir, ya sea placer,

---

<sup>96</sup> Ibíd. Pp. 20-25.

<sup>97</sup> Ibíd. Pp. 73.

<sup>98</sup> Ibíd. Pp. 74-77.

dolor, pareja o sustancia, una adicción es un ejemplo fiel de un apego, se puede tener apego a la pereza (física y/o mental) que precisamente es lo que no nos permite crecer espiritualmente<sup>99</sup>.

El “Buda” sostiene que son los deseos o los apegos, la base del sufrimiento humano, se sufre por que se tiene o porque no se tiene, por el sexo, por el dinero, por la pareja, el amor, la ilusión, por el ser racional, etc. porque nunca se llega a la satisfacción plena, por ejemplo; una chica le dice a su novio: *“dime que me quieres ¿verdad que nunca me vas a dejar?”* y aunque la respuesta sea positiva, siempre se quiere oír más y más, en palabras del maestro Sergio López Ramos<sup>100</sup>: *“la inseguridad es parte de este ritual de pedir palabras bellas que den seguridad para no perder al otro...y puede derivar en codependencia, celotipia u homicidio...”*.

*“Del tamaño de tus deseos serán tus frustraciones”* menciona un proverbio budista, y es así, el deseo de pompa y poderío de la actualidad solo llena a las personas de ilusiones y vacía sus cuerpos, el dinero los coloca en la fantasía de la clase alta, basta con ver las plazas que han creado donde la clase media ahora pasa su tiempo libre, cuando ve la tv sueña con los lujos y riquezas de la clase alta, casa, joyas, súper modelo de pareja y Ferrari en la puerta, eso solo se sustenta en la banalidad, el ego y una realidad que no es la suya.

Siempre el camino de en medio es el adecuado, ni en la miseria pero tampoco en la extravagancia, por el equilibrio habría que trabajar, por esta razón es importante hacer una revolución en el interior, viviendo en el aquí y ahora, haciendo siempre lo que tenga que hacer y nadamas. Vivir esperando siempre es una forma de apego (cuando uno se apega a una idea y lucha por ella es distinto), vivir esperando siempre que te llamen o que te den una palabra de amor o un gesto de aprobación, es vivir en angustia, que alimenta nuestra baja autoestima y genera el circulo vicioso del necesitado: la dependencia emocional y al final, nada es para siempre<sup>101</sup>.

---

<sup>99</sup> López. R.S. La construcción de lo corporal y de la salud emocional. Editorial Los Reyes. México. Pp. 188. (2013).

<sup>100</sup> *Ibíd.* Pp. 189.

<sup>101</sup> *Ibíd.* Pp. 191.

Nuestra actitud frente a nuestro propio cuerpo procede en fin de cuentas, de la imagen que la sociedad procura mantener de sí misma. El cuerpo siempre ha sido un espacio donde se siembra y cosecha la luz y la sombra, las carencias y recursos de la sociedad, aunque a veces se muestra conservadora (aunque quiera ser hedonista), la sexualidad genital domina hoy cada uno de los escenarios, tal es el grado que ha cambiado la forma de ver la amistad y la ética, el “*Complejo de Don Juan*” por ejemplo; que es aquel que disfraza de buenas intenciones y niega su deseo sexual por otros, al final niega sus sentidos.

La mente y el cuerpo están íntimamente ligados a través de los sistemas inmunitario, endocrino y nervioso central. En la actualidad, los estudios sobre la relación entre la mente y el cuerpo están confirmando lo que las antiguas tradiciones de curación han sabido siempre: que el cuerpo y la mente son una unidad. No hay ninguna enfermedad que no sea mental y emocional, además de física.

En el quehacer psicológico esta además del inconsciente y la conducta, debería orientarse al cuerpo, que es producto de una sociedad y sus ideales, que tiene un impacto en la genética y que se conjuga en los individuos, eso y deberían interesar al psicólogo. No solo entrevistar y aplicar pruebas, si no aportar una solución a la crisis que enfrentamos actualmente, una solución no lineal, necesitamos una epistemología que incluya el espíritu humano.

El solo hecho de proponer a la ciencia como antagonista de la naturaleza, por un lado, promueve la idea de negar la cuna de la vida y por el otro, la idea de que todo está al servicio de los hombres, de ahí que nos la pasemos compitiendo por el mejor auto o la mejor mujer, estilos de vida que nos llevan a la decadencia de sistemas de valores y de intereses mezquinos.

Muchas sociedades, incluyendo la nuestra son producto de una extensión del pensamiento europeo que poco procura el cuidado de la vida, somos como menciona López<sup>102</sup> “*País que imita a los civilizados*” y la idea antropocéntrica acompaña el desarrollo de la ciencia a tal grado que los seres humanos tienen permitido “*exprimir a la naturaleza*

---

<sup>102</sup> López, R.S. *Zen y cuerpo humano*. CEAPAC Ediciones. México. Pp. 5. (2000).



*hasta que nos diga sus secretos*” como lo decía Bacón, dejando de lado a aquellos conocimientos generados por otras vías, como los conocimientos mayas, taoístas o la misma acupuntura. Sin embargo, hoy en día esas empresas racionales están el quiebra, absorben a los sujetos en oficinas grises y consumen su vida a cambio de un salario que se gastan en alcohol, juegos de video o celulares de última generación, unos a otros *“dan vida al cadáver de la decadencia”*.

*“Se venden por separado”* representa una muy clara idea de estar incompleto, pensemos como pasar de un muñeco a la vida de una persona, faltan los accesorios, celular, ropa, zapatos, un perfume, auto, casa, etc. la fragmentación corporal es una manifestación de esto. Cuando se divide a la persona, se pierden procesos como el tiempo y su historia, el cuerpo adquiere un valor de mercancía, y se convierte en una fuente de riqueza para diversos ramos comerciales<sup>103</sup>.

Hoy son millones los que no tienen acceso a la educación, a la salud o al alimento, ya ni siquiera hablamos del proceso corporal, está lejos de ser accesible a la comunidad; la política del miedo, el individualismo y la competencia han generado en la población muchas enfermedades degenerativas, en la piel, alergias, etc. Esta realidad poco a poco permea la vida, haciéndola fútil y vacía, poco a poco nos implantan deseos que se vuelven insaciables. Más de lo mismo, el sistema mental colapsa y el positivismo no es capaz de aportar una respuesta adecuada a la población<sup>104</sup>.

Una sociedad define conceptos que se convierten en símbolos que son reproducidos en la sociedad y que se dan por reales, es decir los conceptos existen solo en el plano mental y después se hacen acciones, los conceptos forman una cultura, de lo que es legal y de lo que es prohibido, cuántos de estos símbolos están relacionados con la pareja y más aun, cuántos de estos símbolos nos dicen que hacer en el sexo. Esto puede impactar a tal grado que la forma de morir es una manifestación de los procesos culturales o en palabras de López Ramos: *“conformar la representación social que se tiene del cuerpo humano en un tiempo y en un espacio determinado, permite la construcción sustentada de un tipo de*

---

<sup>103</sup> *Ibíd.* Pp. 8-9.

<sup>104</sup> *Ibíd.* Pp. 10.

*moral, una ética y una estética, en los usos y cuidados. Así mismo en las formas de morir o de vivir.*<sup>105</sup> ”

Continúa López argumentando que, en una sociedad competitiva genera que aquellos sujetos que no pueden entrar en ese juego sean desplazados, y si entra, no soporta la presión y genera altos índices de estrés que perturban su rendimiento físico e intelectual, teniendo múltiples consecuencias (violencia intrafamiliar, accidentes de trabajo, alcoholismo, drogadicción, adicciones en general, etcétera). Y si agregamos ese vacío que se siente de no poder hacer lo que nos gusta y de no estar a gusto con lo que hacemos, el colapso es innegable, podemos decir entonces que la enfermedad es una posibilidad de hacer cambios en los ritos personales.

La crisis a la que obedecemos en este momento, no solo carece de aceptación de que es parte de algo más grande (de una crisis más grande), sino también de ser un reflejo del interior de los seres humanos. Pocas veces se trata de prevenir sobre la enfermedad, lo rentable es el tratamiento, los tratamientos influyen en el cuerpo como si este fuera una máquina a la que la tienen que “reparar” la burocracia es sumamente pesada y los resultados del tratamiento a veces no son los esperados, aparentemente para la política de salud, la conservación del cuerpo es primordial, solo se promueve la funcionalidad en un plano mecánico, pero que es contradictoria a la vez, porque los pacientes de alguna enfermedad generar una ganancia millonaria a las farmacéuticas.

Sergio López Ramos argumenta que al paso de los años y de las investigaciones, se puede notar que no solo se hereda el lenguaje o recursos, también se heredan estilos de conducta, patrones emocionales, enfermedades y estilos de muerte. La relación entre órganos y emociones siempre ha existido, nadamas que los positivistas la han negado. Los positivistas se centraron tanto en particularidad, que dejaron de lado la relación emoción-salud-espíritu, para ellos las células no se mueven solas<sup>106</sup>.

Sergio López Ramos<sup>107</sup> sostiene que existen dos tipos de cuerpos en el país, uno de los mendigos y clase media para abajo y el otro pertenece a la clase alta, esta distinción está

---

<sup>105</sup> *Ibíd.* Pp. 20.

<sup>106</sup> López. *Op.cit.* Pp.18-19. 2013.

<sup>107</sup> *Ibíd.* Pp. 32-34.

marcada desde los españoles, porque estos no permitían que los indígenas comieran carne y amaranto, esta distinción podría considerarse como el darwinismo social del siglo XX, no se puede aprender si se tiene hambre decían, lo conveniente que puede parecer la imagen del mexicano huevon acostado en un nopal, la idea se convierte en realidad y surge la etiqueta social que condena.

Desde la independencia, México tiene deseos de convertirse en cosmopolita, de negar los 300 años de sometimiento español, y de negar también que existe un atraso respecto de Europa en gigantesco, lucha por ser primer mundo y hasta la actualidad, sigue siendo un sueño para los gobernantes. ¿Qué pasa con el cuerpo? ¿Qué pasaba con los criollos y su crisis de no saber si eran mexicanos o españoles? En la ciencia como ya lo hemos visto, se concentra en los hombres, con una excesiva cualidad yang, también hablemos que en la historia del país (y en la historia en general) poco se sabe de las mujeres, ellas han estado relegadas del reflector de los historiadores<sup>108</sup>.

La representación del cuerpo en la cabeza aparece fragmentado, pero en el cuerpo la fragmentación no es posible (no existe), y muchas de las formas de interpretar la vida están permeadas por una visión tajante e incuestionable producto de la ciencia, por ejemplo; para psicoanálisis la sexualidad son pulsiones, cuando la vida es algo más complejo que eso.

Sergio López Ramos sostiene que el principio de cooperación, es de suma importancia, el hacer trabajo e identificar cuáles son los procesos internos y externos que obstruyen nuestro proceso corporal es una tarea fundamental, es decir, tenemos que identificar donde se perdió el sentido de vida y se convirtió en un proceso de supervivencia. El objetivo es elaborar la significación de la vida y el cuerpo, para que estos sean la prioridad. Continúa López Ramos<sup>109</sup> mencionando que tener una cosa presente es fundamental: *“El cuerpo es fruto de una sociedad, entonces para entenderme, tengo que comprender que soy producto de un tiempo y de un espacio, de una sociedad, de un país y finalmente de una familia, esto revelara el sufrimiento producido por los deseos y revelara también que el proceso involucra lo micro y lo macro. Entenderlo con la razón no significa*

---

<sup>108</sup> Ibíd. Pp. 29.

<sup>109</sup> López, R.S. *Formación de Estudiantes en Psicología. Una propuesta Metodológica*. Universidad Nacional Autónoma de México. Facultad de Estudios Superiores Iztacala. México Ibíd. Pp. 13. (2012).

*que podemos pasar la brecha, hace falta una pedagogía que nos permita mover esa energía estancada y expresar esa emoción”.*

Supongamos que la pornografía es una especie de educación, ella deja imágenes socio históricas de una cultura que funcionan como un mecanismo de identidad, lo que significa que el sujeto no tiene un ejercicio libre conciencia, se despersonaliza, esto tiene la función de criticar a los otros y a sus procesos desde una racionalidad, pero sin mirar la autocrítica, la visión se ve limitada y no se puede distinguir que es verdadero y que es falso en medida de que estas imágenes estructuran la verdad absoluta sobre la realidad, el valor del mundo es construido por una ilusión. El uso y el abuso imágenes subliminales sexualizadas del cuerpo deja innumerables problemas a la sociedad mexicana, ya que nuestros cuerpos no son igual de vendibles.

Como producto de una mezcla de diversas razas tenemos consecuencias, entre tantas, la que nos atañe es la religión del miedo y el castigo del cuerpo, nuestra cultura nos hace renegar del cuerpo, ocultarlo, minimizarlo, descalificarlo e incluso tenerle vergüenza, la “*raza de bronce*” un día se cansó e inicio una independencia, la cual culminó en la posibilidad de hacer este país una emulación de los europeos. Sin embargo sólo sucedió que el cuerpo fue liberado en el sentido médico, es decir había la visión fragmentada sólo daba cuerpo la opción de ser curado y reemplazado por otro<sup>110</sup>.

Es importante como psicólogo y mas como encargado de la salud, hacer uso de la coherencia para con la vida, no solo de los pacientes, sino también con la vida del mismo profesionista, por esta razón es importante no solo entender el concepto y saber reproducirlo y hasta poner ejemplos hipotéticos, debe ir más profundo que eso, hay que vivirlo en carne propia, la vida para nosotros debiese ser: “*aquella que se manifiesta en el cuerpo humano, es decir, que está en la persona: esa es la y su vida, no tiene otra, lo que nos conduce a cómo esta persona conceptualiza y vive su vida, la vida que tiene en el cuerpo*”.

Lo psicósomático es algo más que una nueva manera de explicar la realidad, sino que permite observar las múltiples relaciones que el individuo plantea con su entorno: con

---

<sup>110</sup> López. Op.cit. Pp. 10. (2000).

la cultura, con la familia y ante él mismo, permite observar que repite cadenas familiares y que está destinado a morir como sus ancestros si no se detiene a hacer consciente del “*aquí y ahora*” dicho de otra forma, el sujeto necesita dejar sus odios, reclamos, frustraciones, tristezas y construir otras posibilidades ante sus emociones, sus órganos y su cultura, necesita abrir su memoria corporal ante la vida. No es fácil, pues implica una medida ante sus placeres, el sabor dulce, el sexo, la comida, los lujos materiales y la fama, etc. Claro que con esto no quiero decir que hay que irse a vivir solo a la montaña, más bien trato de dejar claro que hay una posibilidad de ser diferente siendo el mismo cuando podemos ver nuestro proceso corporal con otros ojos, reconociendo nuestros deseos<sup>111</sup>.

Cuando un cuerpo nace, ya tiene un propósito y a manera que crece interioriza las emociones familiares, lo que controla su metabolismo y una relación de dominio emoción-órgano, pero también se debería incluir al espíritu, el cual envuelve a la vida y es una propuesta para el amor. Sin embargo se cultiva más a la razón y esta genera una lucha entre los órganos-emociones y el cerebro, la depresión crónica, esclerosis múltiple y la enfermedad de Parkinson es una prueba de ello. Hablamos de una relación entre un órgano y una emoción, y de una relación entre emociones y órganos, por lo tanto hay una unión que proporciona una red de cooperación y equilibrio, no hay autonomía de los órganos<sup>112</sup>.

Abordar el problema desde una perspectiva histórico-cultural nos permite dejar por momentos el análisis, ya no supone la especialización, más bien propone que la mirada se abra y sea incluyente. La estandarización menciona López<sup>113</sup>, trata de proponer que había medidas únicas a la población, tiempo después sucedió que no se podía generalizar. Algo no cuadra, la división que se propone afuera, se introyecta en el cuerpo, sin embargo el cuerpo no está hecho para ser separado. El cuerpo es una unidad que no permite las fragmentaciones y que sin embargo lleva su máxima expresión a hacia la vida de las personas que hacen ciencia.

Si dirigimos la mirada hacia el interior, bajo el argumento del microcosmos-macrocosmos, la forma de hacer psicología cambia, la fragmentación desaparece y emerge

---

<sup>111</sup> López. *Op.cit.* Pp. 192. (2013).

<sup>112</sup> *Ibíd.* Pp. 58-59.

<sup>113</sup> *Ibíd.* Pp. 14.

una mirada distinta de todos los procesos que están inmersos en el cuerpo. En las personas no solo fluye sangre y no solo se respira, también fluyen las emociones, fluyen los rencores y los reclamos a la vida, de esto se parte para construir un proceso de reequilibrio y de cooperación.

Las emociones pueden dirigir nuestra vida, hacia un sendero que a veces no es el más conveniente a la vida, pueden gobernar nuestra vida y nosotros no podemos si quiera saberlo, ya que somos fruto de herencias familiares, de una cultura y de las políticas del estado, por eso la ruta más conveniente es seguir reproduciendo lo instituido, seguir fielmente ideales y si bien las emociones son parte fundamental del ser humano, hay emociones que nos enferman, hay emociones que son aplaudidas en la cultura y otras que son regladas, tenemos las asociadas a la competencia: ansiedad (el deseo de tener más y más), ira (disfrazada de coraje) y alegría (disfrazada en ideales de pareja y familia) por un lado y por el otro tenemos al miedo (a estar solo) y a la tristeza (a no ser aquel que los demás esperan). ¿Cuál es el camino entonces? Podríamos empezar con una filosofía que permita ver el cuerpo y las emociones desde otra óptica, que no niegue las emociones, esto hacer esto nos permitirá ver con otros ojos nuestro proceso en la cultura, en el tiempo y en el espacio, esto nos hará reflexionar sobre nuestro estilo de vida y sobre nuestros deseos, y nos comprometerá con otra forma de vida, no solo sobre las emociones, sino también sobre nuestra sexualidad, la alimentación, el sueño y nuestras enfermedades.

El trabajo del psicólogo se reorientara con fines psicosomáticos, es ahí donde la teoría de los cinco elementos y la acupuntura toman forma, nos permitirán reorganizar las rutas de nuestro proceso emocional. A saber, todo comienza en el estomago, es ahí donde se recibe la comida y todas las emociones, de ahí van a otros órganos, dependiendo de su memoria corporal y familiar.

Esto es algo más profundo, hay que ir al cuerpo a romper patrones de herencia, de estilos de vida sedentarios que no dejan nada sano, hay que querer salir de la comodidad y del “*ya la hice*”, hay que estar consientes del “aquí y ahora”. Como profesionales de la salud, hay un trabajo extra que debemos realizar a la sociedad, la racionalidad y sus herederos se han encargado de sacarnos del cuerpo, de fragmentarlo y sobre todo de “*quitarnos la vida*” metiéndonos a procesos de competencia descarnada entre nuestra

especie y los demás seres vivos, no somos capaces de observar los procesos de cooperación que existen en la naturaleza, pero sobre todo no pueden abandonar la idea de “maquina” de los organismos vivos. Para todos nosotros, la vida debe cuidarse antes de ser paciente, entender como las emociones exacerbadas desequilibran el cuerpo y la mente<sup>114</sup>.

La realidad virtual genera abstracciones de la realidad que siguen cánones de moda y estilos de vida que atentan contra la vida, además generan sobre excitación visual, auditiva, olfativa, gustativa, táctil y mental que lleva a los sujetos a caer en adicciones donde la buena voluntad no es suficiente para parar, podemos llevarlo aun más allá, las imágenes despersonalizan al sujeto hasta llevarlo a crear una relación ojo-cerebro-mano, nulificando algunas partes del cuerpo y creando enfermedades mortales que dejan intacto los demás órganos del cuerpo. Los valores relacionados con la cooperación se ven alterados, entonces tenemos al respeto, la tolerancia, la inclusión, etc., (estos no son exclusivos de la especie humana) que impactan en la sociedad y cada vez es más frecuente enterarse de muertes violentas, pero ahí está el trabajo, es decir, hay que reconocer que la vida está en constante movimiento, que no es cuestión de “*es que soy así*” o “*no hay nada que hacer*”, sino todo lo contrario, se puede decidir ser diferente y remar contra la corriente, de tal forma que la vida tiene muchos caminos, la ignorancia sobre nosotros mismos nos engaña con los patrones sociales de las mujeres y de los hombres y nos permite construir verdades ajenas a nuestra realidad<sup>115</sup>.

En nuestra profesión, trataremos con infinidad de pacientes, saber que el otro deposita su confianza, su vida sin rumbo, conflictuada y en crisis, debería motivarnos a ser mejores cada vez, para poder brindarle algo más que impacte en su vida que la idea de ser funcional al sistema. Poder saber que en nuestro interior tenemos dos proyectos, uno de vida y uno de muerte; hace falta ver mas allá de lo obvio, además de alimento, vivienda y todo eso que necesitamos para vivir, hay que ir mas adentro, los odios, las tristezas, los reclamos, las carencias, etc., que se ven en la cara, en la frecuencia con la que se enferma, en el olor que emana, se puede ver como permea en la calidad de vida, hay que abrir la memoria corporal y trabajar con el espíritu, hay que llevar a los pacientes y los alumnos de

---

<sup>114</sup> López. *Op.cit.* Pp. 18. (2012).

<sup>115</sup> *Ibíd.* Pp. 20.

psicología, a vivir la vida en el cuerpo, a poder observar y experimentar en sus cuerpos, la importancia de superar los procesos emocionales en los que están inmersos y encontrar nexos con el macrocosmos y su microcosmos, a expandir su conciencia y a morir con dignidad. Poco a poco descubrirá, que no es original y que se necesita superar el ejemplo del trapo que se atora en una rama en el río, que por más que se mueva no avanza, crecer implica vencer la condicionalidad, que atenta contra el confort y la comodidad, como dice el refrán: *“la pereza es tan lenta, que hasta la miseria la alcanza”*<sup>116</sup>.

¿Existe una propuesta para la vida?, Si. La propuesta tendría que venir desde los cimientos del conocimiento, es decir, desde una epistemología que procure la vida, necesitamos un cambio de paradigma, un cambio que proponga valores, conceptos y nuevas experiencias para sentir la vida, tenemos que abandonar la idea de la naturaleza estática y pasiva y adoptar la idea del continuo movimiento de la misma.

La unidad órgano-emoción es producto de la interacción de dos fuerzas complementarias, que están relacionadas con los procesos internos y externos de todo lo existente: el *yin* y *yang*, se mantienen en armonía y cooperación constante y todo lo existente en el microcosmos y el macrocosmos. Por esta razón hay que entender que lo que se le hace al planeta, lo hacemos a nosotros mismos. El único hogar que tenemos es la tierra y la única casa que tenemos es el cuerpo<sup>117</sup>.

Tenemos que reconocer como profesionales los límites de nuestro paradigma, por esta razón nuestra mirada debe ser distinta, aproximarnos al proceso órgano-emoción, es necesario que el maestro nos lleve a entender este proceso autopoietico, e incluso saber que la enfermedad es una manifestación de conservación de la vida. A manera de propuesta, esta la posibilidad de desbloquear el cuerpo mediante la alimentación y la respiración, que para los mexicanos, debería ser en proporción de 90% de vegetales, frutas y cereales enteros y 10% de carne. También habría que hacer monodietas cada tres o cinco días al mes, para poder acceder a otros olores, sabores y percepción, en general de todos los sentidos<sup>118</sup>.

---

<sup>116</sup> *Ibíd.* Pp. 24.

<sup>117</sup> Solís, A., citada en López. *op.cit.* Pp. 119-180. (2012)

<sup>118</sup> Herrera, citada en López. *op.cit.* Pp. 190. (2012).



## **METODOLOGÍA**

El enfoque cualitativo puede definirse como un conjunto de prácticas interpretativas que hacen al mundo visible, lo transforman y convierten en una serie de representaciones en forma de observaciones, anotaciones, grabaciones y documentos. Es naturalista porque estudia a los objetos y a seres vivos en sus contextos o ambientes naturales e interpretativos, porque intenta encontrar sentido a los fenómenos en términos de los significados que las personas otorguen con características holísticas, es decir; parte de la percepción del participante.

Las historias de vida contienen una descripción de los acontecimientos y experiencias importantes de la vida de una persona, o alguna parte principal de ella, en las propias palabras del protagonista, en el análisis de la información que se obtiene por medio de la historia de vida se pretende captar los sentimientos, modos de ver y perspectivas de las persona. Con base a esto la información recabada se clasificará de acuerdo a sus similitudes para crear así categorías para un análisis detallado.

### Sujetos

Se aplicará una entrevista previamente diseñada a 30 personas de género masculino y femenino que consuman/consumieron pornografía, no importando, religión, situación económica y que cuya edad sea mayor de 16 años. La entrevista será semiestructurada abierta, ya que en esta el entrevistador realizará preguntas preestablecidas siguiendo un guion, pero el respondiente es libre de contestar de cualquier forma que el elija.

### Materiales

- a) Grabadora de voz
- b) Computadora
- c) Hojas de papel
- d) Bolígrafos

### Instrumentos

Se realizará una entrevista semiestructurada la cual permitió obtener datos de:

- Identificación
- Vivienda
- Condiciones de nacimiento
- Alimentación
- Salud
- Relaciones familiares
- Trabajo
- Sexualidad

#### Procedimiento

Se contactará a cada una de las personas preguntándole si alguna vez ha visto pornografía, después le explicaré que únicamente se trata de hábitos referentes a la sexualidad en general, dado que si se le explica el tema central podrían sentirse ofendidos y desertar por alguna excusa. Se solicitará el permiso para grabar la entrevista.

### **III. ANALISIS DE LAS HISTORIAS DE VIDA**

La muestra de la investigación se compuso por 10 participantes, de los cuales 6 son hombres y 4 mujeres, además cabe mencionar que tres de ellos tienen preferencias homosexuales (2 mujeres y un hombre). De esto, la participante más joven tiene 20 años y el más grande tiene 30 años. La media de edad es de 24.6 años. Donde el consumo comienza en la infancia, entre los 5-7 años, hasta la edad actual, entonces hablamos que tienen más de 10 años consumiendo pornografía. Otro factor importante, es la edad de los participantes, ya que el más grande tiene 30 años, evidentemente hay consumidores de mayor edad que tendrían mayor información en las categorías mencionadas a continuación, aún así el resultado es previsible.

Las categorías fueron elegidas teniendo en cuenta el aspecto social (vivienda y familia), lo corporal (alimentación, enfermedades familiares y cuerpo) el aspecto emocional (emociones dominantes/relegadas) y la pornografía (sexualidad, porno, tipos de porno, consecuencias y acto).

#### **Vivienda:**

La vivienda es el lugar donde la familia convive, dada la condición del país la mayoría de los habitantes nos concentramos en el nivel medio de la escala social, la vivienda suele ser para la familia extensa, suelen vivir todos juntos, abuelos, hermanos, esposas e hijos. Rara vez se independizan los hijos. Así, en el hacinamiento, la convivencia para los miembros es tensa y forzada en la mayoría de las ocasiones.

La vivienda es el lugar donde la familia se junta y se tratan las cosas íntimas, allí se reprende y se festeja, allí se puede llorar, reír, pero también se reciben a las visitas; “en tu pobre casa...” es la costumbre. Pues “la casa” es un lugar sagrado, porque significa la unión, consumación y convivencia del matrimonio, pero también es ahí, donde las emociones se exaltan y donde los padres reproducen ante los hijos sus herencias y costumbres familiares. La vivienda siempre ha sido un bunker, un lugar que pareciera seguro y lo es, al menos en apariencia.

Las familias en el país, suelen ser extensas y pocos son los que logran salir de la casa, es decir, se independizan, romper el lazo con los padres suele ser difícil y uno que otro a veces regresa a la cuna, sin embargo, la vivienda suele ser el espacio donde conjugan los pasados de los padres, convirtiéndose en un futuro para los hijos, pues es ahí, donde aprenden casi todo (conductas, emociones e incluso enfermedades).

La vivienda representa seguridad y también puede convertirse en el infierno, puede ser cualquier lado de la moneda, en este nivel se puede estar solo pero estando acompañado, cada integrante de la familia juega un papel del gran tablero familiar. Puesto que la vivienda se convierte en la escuela donde se aprende a ser humano. Por ejemplo, el participante “Autentico” es casado y aun vive con sus padres:

*“¿Cómo es tu casa? J: ¿Cómo es? mmm...pues tiene tres cuartos, tres recamaras podemos decir. ¿Quién las ocupa? J: pues una es la sala comedor, ¿no? (alza la voz), una es la cocina comedor y las otras dos son...son recamaras...recamaras...pues son recamaras las otras dos. ¿Quiénes ocupan las recamaras? J: Pues una la ocupo yo con mi esposa y mi hijo y en la otra esta mi papá y mi mamá, mi hermano y su pareja y mi otro hermano...”*

En este fragmento se hace presente el hacinamiento familiar, que parece que no es trascendente para el participante. Otro ejemplo, de la vivienda y las relaciones que se viven al interior de ella, el participante “Peque” menciona:

*“Y recuerdo no se... muchas situaciones en las que mis papás discuten, mi mamá sale golpeada y él siempre tenía la costumbre de aventarla de la casa, la sacaba a la calle y bueno... junto a esto, esta que mi papá siempre era muy, muy explosivo... [...] entonces (mi mama) adopto sus hermanos y conforme sus hermanos va creciendo se los va trayendo a la casa...[...] Alicia sigue creciendo con nosotros y mi otra tía Carmen, para entonces ya tiene su hija Magali, que es una niña muy chiquita como de cinco o seis años, la acogen en la casa porque mi tía ya no puede sola y entonces mi casa era*

*como una guardería, Alicia la obligaron a cuidarnos, a Alicia la obligaron a atendernos, hacernos todo... ”.*

Los participantes refieren pertenecer a la clase media, pues la descripción de la vivienda coincide con tener todos los servicios, es decir: agua, teléfono, piso firme, en la construcción de la vivienda varía un poco (adobe, lámina, cemento, etc.), en todos los hogares hay internet, que es clave para su consumo de la pornografía, que a lo largo de sus vidas de consumo, facilitó la forma en cómo los participantes conseguían el material pornográfico, otro elemento importante es, que no había una restricción de tiempo en cuanto a la conexión a internet y por lo tanto, tampoco había supervisión adulta sobre la navegación en internet del participante. Por ejemplo, el “*Funcional*” menciona:

*“¿Cómo es tu vivienda? C: Pues es una zona urbana, tienen todos los servicios, luz, drenaje, agua; tiene todos los servicios de hecho, pero es como un pueblito, pues entonces desde ahí, donde yo vivo es como un cerro, es un pueblito cerro y se ve; si uno se para en lo alto, la ciudad grandota, es como si yo viviera en los suburbios... ”.*

Cabe resaltar también que muchos de los participantes estuvieron viviendo en la infancia en casas de familiares, también muchos de los participantes son el hijo (a) mayor, supone que cuando los padres se embarazaron no había una estabilidad económica. Tiempo después vendría la estabilidad económica, que permitirá que 8 de los 10 participantes vivan en casa propia (la mayoría vive aún con sus padres). Este fragmento muestra lo que arriba mencionamos, es parte de la historia del “*Peque*” que menciona:

*“Por esto es que el asunto de la pornografía comienza a volverse un tema muy marcado en mí, muy, muy marcado en mí y para la preparatoria, el acceso a Internet ya estaba y justo, terminando mis grupos, mi papá se iba al deportivo y mi mamá a la casa llegaba a las ocho de la noche, entonces todos ese tiempo que ellos no estaban y que ellos no llegaban yo lo pasaba frente a la computadora, jamás salí, jamás fui al cine y como muchos adolescentes yo no practique deportes, no hice nada, viví enfrente de una computadora, toda mi adolescencia, toda mi preparatoria... ”.*

Uno de los principales puentes para el acceso a la pornografía, es el internet. Los participantes mencionan tener acceso a internet de forma ilimitada, no hay supervisión de algún adulto sobre su navegación y algunos ni siquiera tenían la atención de los padres.

La condición social es un factor determinante para el acceso a la pornografía, pues no solo es a través de internet, sino en sus múltiples formas (revistas, fotos, relatos, etc.). Otro factor importante es que los participantes, 9 de ellos, aún viven con sus padres, lo que indica que la pornografía, no fomenta la responsabilidad (por ejemplo de independizarse), la iniciativa propia (por ejemplo de continuar con los estudios o de tener un mejor trabajo) y centra la atención y la energía de los consumidores, solo en seguir consumiendo.

Es importante aclarar que internet no es el responsable de los contenidos que en el abundan sino, en realidad que los padres, no se involucran con los hijos, no hay comunicación y poca importancia se le dan a las emociones en la familia. Los padres son los encargados de proveer los materiales necesarios para la familia y la comodidad se vuelve una aspiración social, sin embargo, no es todo lo que necesitan los integrantes, no hay una cultura en el país que exalte la importancia de vivir emociones positivas al interior de la vivienda, los fragmentos intentan establecer, que la vivienda y que la familia frecuentemente se concentra en lo material, que sin duda es importante, pero también lo es la parte emocional y mental.

### **Familia:**

La familia es la institución formadora de los hombres, es el primer lugar donde se aprenden los códigos éticos para interactuar con los demás, la familia se conforma de los papás y los hijos, en un ideal de poder dejar a los padres cuando se encuentra a la familia, sin embargo, las familias en México parecen estar lideradas por la madre, de tal forma que en la actualidad, la madre sostiene económicamente y es encargada de la educación de los hijos, pues el papel del padre se ha convertido en satelital, parece haber una apatía para involucrarse con los hijos, ocasionando que las madres prioricen las necesidades, siendo la económica la principal a cubrir.

La familia ante la sociedad, es el pilar de la comunidad, pues hasta un día de la familia se festeja una vez al año, con el fin de reunirlos, porque a pesar de que confluyan en

un mismo espacio, hay apatía entre sus miembros. Suele haber alianzas entre sus miembros vs otros miembros, se suelen establecer y repetir lealtades. Entonces la familia es el primer grupo donde confluyen los individuos, donde se preparan para el mundo.

La familia es muy variada, es un grupo al cual se le distingue por un nombre, que suele llevarse con orgullo, como si se tratase de partido político y pues al final, son esas personas que estarán en las tristezas y alegrías, aunque solo hagan acto de presencia. La familia es un lugar de apariencia, un lugar donde aprendes a ser mujer u hombre. Los padres (ambos) suelen venerar y dar gracias a la Virgen de Guadalupe, aspirar a ser como Sara García (solo las mujeres) y la madre suele ser un icono que se idolatra de forma imperiosa, mientras los padres (hombres) no figuran de la misma forma. Suelen ser desobligados, alcohólicos y su papel es circundante a la familia.

Ser miembro de una familia forma a los sujetos, poco a poco cada integrante establece su rol y ensaya su papel, influenciado por los demás miembros de la familia. Los miembros de la familia suelen interiorizar todo lo que les enseñaron sus padres y ancestros; y cuando forman una nueva familia, vierten su información, junto con la de la otra persona y así, formar nuevos individuos. Y casi nunca se preguntan, si eso que se aprendió es adecuado. La familia del participante “Peque” muestra la forma en cómo el apellido, puede llevarse con orgullo, incluso por encima de la vida de otras personas:

*“En el 46, los Morales y los Castillo se matan mutuamente, pues porque los unos, los Castillo, la familia de mi papá, se creían los reyes del mundo y violaron niñas, mataron ganado e hicieron barbaridades, ellos eran una bandita liderada por mi bisabuelo, entonces la familia de los “Gaspares” (la familia de mi mamá), literal los venadean y mata a casi todos, sobrevive sólo uno y ese es el que tiene hijos y de donde surgen todos, entonces imagínate el ambiente de esa casa, un ambiente sin reglas, un ambiente sin ley, muy vengativos, muy explosivos todos... mi bisabuelo, fue uno de los que mató a varios desde otro lado, entonces esa rivalidad a mi papá se la inculcan y yo no sé con qué intenciones...”*

Este fragmento muestra la rivalidad entre dos familias, que más tarde se convirtieron en una sola. Sin embargo existen esos antecedentes de violencia, que mas tarde tendrían consecuencias en la vida de este participante. Por otro lado, la constante en los participantes es pertenecer a familias nucleares, donde la madre es la que se encarga de la casa, pero también es la que administra los recursos económicos y materiales (alimentos, dinero, ropa, etc.). Continuando con el participante llamado “Peque” menciona a propósito de lo anterior:

*“Mi mamá toma el control de toda la lana, cuando el comienza a trabajar, ella toma todo el dinero y entonces ella lo administra... el dinero de él, el trabajo de la SEP, bueno, eso es otra cosa... de este tiempo, te hablo de el milagro mexicano donde poco dinero era grandioso y ella lo guardaba en el banco, lo cual lo duplicaba...”.*

La madre ha sido a lo largo de la historia, la administradora de la casa. Entonces ella es la que suministra los recursos y el padre se encarga de conseguir los recursos. También permanece constante que ambos padres, estén concentrados en los aspectos económicos y poco involucrados con crecimiento académico, emocional y psicológico de sus hijos, además un dato importante es que los padres de los participantes están inmersos en el alcoholismo. Por ejemplo, la participante “No se...” menciona:

*“Pues mi mamá siempre se quedaba en su pedo, y mi papá igual, y en su trabajo y mi mamá con la preocupación de la casa y... [...]mi papá siempre ha sido hasta la fecha siempre sido un alcohólico, entonces mi papá siempre se iba sus fiestas y se iba con mi mama, entonces yo me quedaba con mi abuela... pero eso sí, nunca me hizo falta lo económico, económicamente mi vida siempre estado bien, yo no soy de las que no tengo que comer o no tengo que vestir, eso nunca me ha pasado, nunca he carecido de eso, pero mi papá siempre vio eso de comprarme cosas para pagar culpas ¿no? pagar que no estuviera conmigo y él iba compraba ropa o juguetes, en Navidad o en día de Reyes, él prefería darme dinero para que yo fuera a comprarme mis juguetes, y yo me iba a comprar lo que yo quisiera en lugar de que él me compraran las cosas...”.*



Los padres son alcohólicos y en muchos casos hubo violencia (física, verbal, emocional, etc.) siendo los más débiles (las madres y los hijos) quienes fueron víctimas de ella. Cabe mencionar que 6 de los participantes, se consideran alcohólicos, aquí podemos observar la primera lealtad que se establece en relación a sus padres, esto se presenta en 8 de los 10 participantes, además algunos señalan que sus abuelos también eran alcohólicos. Un fragmento de la historia de vida de la “Bonita” que menciona:

*“En mi opinión la conducta muy fea de tomar, se ponía muy borracho y de hecho tengo recuerdos de yo chiquita yendo con mi mamá a buscarlo a las calles y de haberlo encontrado en la banqueta tirado, totalmente perdido... [...], lo único que él se llevó fue la camioneta, pero la vendió según que para poner un comercio, un local y de ahí trabajar él, pero no, se lo gastó tal vez en alcohol, mujeres, comida o no sabemos... [...] solo hablaba por teléfono borracho y decía un buen de tonterías, entonces mi mamá puso una ley de restricción, que no podía acercarse a mí ni a mi hermano a menos de 50 metros...”*

El consumo de alcohol es una práctica que en el país tiene aceptación, no es considerada insana, a menos que afecte considerablemente la funcionalidad del individuo. Por lo que muchos de nuestros padres y jóvenes ingieren alcohol desmedidamente. Sin embargo, los testimonios de los participantes, aciertan en lo malicioso que resulta para la familia cuando el padre ingiere alcohol, pues ocasiona discusiones, peleas, golpes, etc. también se puede observar que hay una similitud entre en consumo de alcohol entre padres e hijos, este fragmento es proporcionado por el “Autentico” que menciona:

*“Pues igual a veces se avienta una o dos durante algún partido de futbol y ya eso es todo, hay veces que vamos a las fiestas y también se avienta 4 o 5 cubas y hasta ahí, pero si hay veces que si le late más...no sé qué será el ambiente no se y que se sienta bien, que le entra mas... ¿Tú tomas? R= ¿Yo? Yo si también... ¿Con que frecuencia tomas? R= Pues casi igual que mi papa, de repente una que otra cerveza y ya, de hecho no me gusta emborracharme mucho, no me gusta porque yo me doy cuenta que ya estoy borracho cuando me da sueño y ya pa´ que ¿no? y lo que me gusta es tomar y*

*bailar, para mí eso es una buena fiesta tomar y bailar, echar desmadre, porque bailo y ya no me siento pedo... ”.*

E incluso hay investigaciones que sostienen que el consumo de alcohol y tabaco es una plataforma para el consumo de otras sustancias. Por otra constante que observamos, son las infidelidades de los padres, pues más de una vez se registra este hecho. Por ejemplo, la “Bonita” menciona:

*“Pero después de eso duró poco, porque una vez nosotras ya teníamos la tienda y nos íbamos a surtir, entonces fui con mi mamá a surtir y todo eso... y mi papá engañó a mi mamá y a nosotras, bueno... la engañó en la tienda, con otra señora, que igual, a veces iba a comprar... todos decían que era una putita esa señora y que nadamas estaba buscando alguien quien le diera dinero... ”.*

Otro fragmento que ejemplifica la infidelidad, este refiere al “Peque”:

*“Pero justo, ahora entiendo que te causa de todas estas pendejadas que mi papá sea constantemente no entendía, pero eran infidelidades ¿no? En las que había de por medio enfermedades venéreas, donde mi mamá se vuelve alérgica a la penicilina ¿no? Vamos, yo recuerdo a una madre muy quebradiza y una madre siempre hospitalizada, que le daban trombosis, de pronto no llegaba al colegio por qué la hospitalizada, entonces había veces que llegamos a la casa preguntando por ella, porque no nos había llevado el desayuno y entonces me dicen que mi mamá estaba en el hospital, entonces mala de la vesícula, la operaron de los riñones, lo operaron de quistes en la matriz, de miomas... ”.*

Sin duda la familia es un lugar donde conjugan las historias personales, familiares y sociales de la cultura. El alcoholismo, la drogadicción, la infidelidad, etc. solo son indicadores de que la familia no propone elementos constructivos y de equilibrio para sus integrantes, y que la misma sociedad tampoco los aporta a comunidad. Los consumidores de pornografía vienen de hogares donde no hay comunicación eficiente que permita solucionar los conflictos de forma positiva, de modo que al haber consumo de alcohol, hay

discusiones, golpes, infidelidades, que los participantes presenciaron y adoptaron como eventos normales, puesto que algunos de ellos toman y son infieles.

Los padres no fungieron como modelos adecuados para los participantes, de modo que tenemos la segunda lealtad que es la infidelidad. Muchas personas en la actualidad mezclan el alcohol y una sexualidad desmedida e insana, muchos de ellos vienen de herencias machistas y de consumir pornografía, aunado a otros factores (emocionales, adicciones o mentales) y es como ponen en riesgo no solo la salud, sino la misma vida. por lo que esta parte de la familia y sus lealtades, son significativas al participante al mostrar que el consumo de alcohol no tienen efectos aparentemente significativos a la salud, mostrando también que la violencia puede ser adoptada como normal, que el abuso a los débiles es parte de la familia y que incluso se puede ser violento y no se tienen consecuencias.

Esta parte es importante, porque en la pornografía pasa exactamente lo mismo, los débiles son los actores principales, puesto que se busca exponer al otro como objeto. Constantemente hay abuso de sustancias y de alcohol y evidentemente hay actos que atentan contra la voluntad de los sometidos (violaciones, golpes, maltrato verbal, etc.). Por lo que podríamos afirmar que la violencia en la familia es un factor para el consumo de pornografía.

### **Alimentación:**

La alimentación es la base de la nutrición, pues de ella depende el desarrollo de cuerpo, de la mente y de las emociones, sin embargo en México no existe la cultura de cuidar lo que se come, se tiene la idea de que la carne roja es la que nutre a los humanos y hasta se le pone un huevo al licuado. Sin embargo, una dieta rica en carnes rojas acelera el metabolismo, aumenta los triglicéridos y contamina todo el organismo.

La alimentación, es un rubro en México que ha sido desatendido, los mexicanos comemos mucho chile y se dice que somos un país melancólico, quien tenía una alimentación a base de plantas y algunas carnes blancas y que cuando los españoles llegaron con sus caballos y vacas, empezamos a comer carne roja, hoy en día, la alimentación es a base de gorditas y quesadillas y muy pocos cuidamos lo que comemos,

sin duda, eso tiene que ver con que la diabetes y el cáncer sean unas de las principales causas de muertes del país.

En lo que compete al nivel familiar tenemos que, si los padres salen a trabajar todo el día, las comidas se hacen por separado, mayormente frente a la televisión, los desayunos son rapidísimos por aquello de que siempre se quedan más de lo que deberían en la cama y no hay suficiente tiempo para hacer un desayuno balanceado. Un atole con un tamal o un café negro con pan. También se lucha contra la comida que engorda y miles de personas, reproducen dietas que no dan el resultado esperado, siempre se tiene presente lo que no deberíamos de comer y a pesar de saberlo, lo comemos, la comida a nivel familiar, es todo un ritual, en el que suelen presumir los logros y castigar los excesos.

La alimentación suele ser muy variada y en general consumen de todos los alimentos, no hay restricciones más que su preferencia, es decir, solo dos personas refieren no comer carne por voluntad y prefieren los vegetales, por otro lado, solo uno prefiere comer carne por encima de todos los alimentos. La comida mayormente se consume de la hecha en casa por alguien que dedica tiempo a prepararla (mamas). En cuanto a la preferencia de los sabores, presento la siguiente tabla.

Tabla del sabor preferido de los participantes:

	<b>Amargo</b>	<b>Ácido</b>	<b>Dulce</b>	<b>Salado</b>	<b>Picante</b>
<b>Funcional</b>					X
<b>Conductista</b>			X		
<b>No se</b>			X		
<b>Auténtico</b>	X				
<b>Racional</b>			X		
<b>Enojona</b>			X		
<b>Bonita</b>			X		
<b>Doceavo</b>			X		
<b>Peque</b>		X			
<b>Celoso</b>					X

De los sabores preferidos tenemos al dulce (6), después esta el ácido (1), le sigue el amargo (1), después el picante (1) y al final está el salado (0). De acuerdo a la teoría de los cinco elementos, podemos afirmar que la emoción dominante es la ansiedad.

Las mujeres luchan por no perder ese abdomen plano y los hombres luchan por no perder esa figura de dona, la comida es un tema delicado, pues, hay miles de consejos que seguir, y sin embargo no se siguen, la comida es un “*lo más rápido...*” Donde las transnacionales de comida rápida hacen su agosto, a veces hay mamás que llegan a la consulta pidiendo que se haga algo para que sus hijos pequeños coman verduras, pues para los niños no son de su agrado, sin embargo después las mamás caen en cuenta, que si los padres no las comían, mucho menos los niños las comerán. Así es la alimentación de los participantes y en la historia, se le preguntó al participante “*Auténtico*” sobre su alimentación y esto me contestó:

*“¿Generalmente que comes? R= Bistec, milanesa, suadero y carne de puerco, como: costilla, chicharrón y de hecho mi dieta está muy, como que muy pesada, tanto en el desayuno, como en la comida, a veces en el desayuno, desayuno tamal, una torta de tamal con atole o con pan o con café, sándwiches, tortas en la mañana y eso puede ser a veces también como un almuerzo, ese es a las ocho de la mañana y ya volvemos a desayunar a las 10 o a las 11 de la mañana y luego la comida y luego la cena, a veces hay hasta que hago más comidas...”*

Otro ejemplo de una dieta rica en grasas saturadas, azúcares procesadas y baja en fibras, en un fragmento de la participante “*Conductista*” que menciona:

*“¿Qué comían? Pizza, Pizza los martes, tacos, nos conocíamos un chingo de puestos de tacos por toda la ciudad, hamburguesas, y así era desde el desayuno, ir a buscar unos tacos, ir a buscar unas quesadillas, ir a buscar hamburguesas, golosinas, dulces, nos comprábamos los botes de Nutela y 1 litro de leche y nos la comíamos a cucharadas, panecitos, papas, un chingo de papas... ¡qué rico!... Pues sí, de verdad que eran un chingo de porquerías, como que acabe de conocer las porquerías alimenticias que había y si estaban ricas pero... los chocolates, las donitas y todo eso si es como que mi*

*vicio... Yo recuerdo que me estreñía mucho y toda mi vida me la pasaba así como que estreñida...”*

Sin duda un elemento importante es el mencionado por la participante Conductista, acerca de la alimentación y el estreñimiento que menciona tener, ya que su dieta es a base de harinas refinadas, azúcares y poca o casi nada de fibra:

*“Yo recuerdo que me estreñía mucho y toda mi vida me la pasaba así como que estreñida y ahora que ya llevo un poco más de control sobre mi alimentación, ya por lo menos hago del baño diario, que para mí ya es una súper ganancia, porque te juro que yo si iba al baño a hacer un popo cada tres días, hasta que Yami me dijo que eso no podía ser posible, y yo de que a veces no iba hasta cinco días, hasta que ella me dijo que eso no era normal, este tipo de cosas no las compartes con los demás, por lo que tú crees que eso es normal...”*

La alimentación es importante por el hecho de cuidar lo que se ingiere, si tenemos una dieta llena en elementos procesados, el organismo estará contaminado en niveles altos y pues habrá problemas de salud en los participantes, quienes también a veces refrieran hacer dietas. Pensemos por un momento en la relación del consumo de pornografía y de la dieta, las dietas que mencionamos arriba, generan en el organismo altos niveles de toxicidad y esto genera los consumidores un adormecimiento en los sentidos, además de exaltar las emociones, de tal manera que necesita consumir más y más para poder sentir un poco de placer u otra emoción y por ende, necesitan algo cada vez más fuerte que los mueva, llamándose, pornografía, sexo, alcohol, drogas.

Hay miles de productos chatarra que se venden en el mercado, para la industria de la alimentación hay otros miles más. Por lo que se está en un estado constante de toxicidad, diríamos que permanente. Hay miles de productos para las emociones, lo picante para la tristeza, lo dulce para la ansiedad, etc. En los participantes, lo dulce es lo que más les gusta, y su emoción principal es la ansiedad, no es raro observar en la pornografía, ritmos frenéticos, miles de formas, miles de consumidores y muchos enfermos de diabetes y de cáncer de próstata.

Una alimentación baja en carnes rojas y más llena de fibra, tendería a eliminar las toxinas del cuerpo, mas agua simple y menos refrescos y jugos, más granos integrales y menos harinas procesadas, vendrían no solo a eliminar las toxinas, sino a estabilizar los niveles hormonales y emocionales de las personas. Pero además vendría a mesurar el consumo desmedido de alimentos y a procurar la salud en el cuerpo, por estas razones es importante el consumo de alimentos mas naturales y menos procesados en relación al consumo de pornografía.

### **Enfermedades familiares:**

La salud para los humanos siempre ha sido un tema de prioridad, las enfermedades son vistas como enemigos que atentan contra la felicidad y estabilidad, se suele ver al cuerpo como un espacio ajeno que no se “salva” de enfermar. Pero poco se cuestiona sobre el papel del enfermo antes de enfermar, pues regularmente no hay restricción de lo que se ingiere.

La enfermedad es tema de prioridad de los gobernantes y se “lucha” contra todos los agentes que puedan causar alguna enfermedad, la obesidad, el cáncer, la diabetes, etc. son siempre de las más taquilleras y podemos ver también que se hace negocio con la salud, es decir, que alguien tenga una enfermedad crónica, quiere decir que siempre consumirá medicamentos y consultas, eso representa mucho dinero al sistema.

Las enfermedades más frecuentes son el cáncer, la diabetes y la hipertensión, todas ellas son de sumos cuidados y los medicamentos son controlados, pero también hay otras que son frecuentes pero que no se atienden en hospitales hasta que ya son graves, como el alcoholismo y la drogadicción, la enfermedad para muchos solo se atiende cuando ya hay consecuencias en el funcionamiento o el dolor es muy fuerte.

Las más frecuentes en las familias, son las relacionadas con las vías respiratorias (sinusitis, gripa y tos) que indicaría que la emoción que rige el sistema familiar refiere a la tristeza y con la diabetes (asociada a la ansiedad), las primeras las refieren como frecuentes en la niñez y la segunda refiere a que alguno o algunos de los familiares o los padres la padecen. Además podemos mencionar una vez más, los participantes no reconocen al alcoholismo como una enfermedad, a pesar de ser frecuente en sus familiares y/o padres.

Por otra parte una participante comenta que su padre toma antidepresivos y ansiolíticos, tenemos la descripción de la participante “Conductista” que menciona:

*“ Este pues bueno mi papá era, es depresivo, este, neurótico y de hecho el también asistió un grupo de alcohólicos anónimos, pero pues no era muy constante...Mi mamá, también es diabética y mi papá es diabético, este... me parece que también tiene problemas en las rodillas, una vez se fue al hospital por problemas las rodillas y lo operaron, de hecho nunca quedó bien, este... dolor de huesos, es, qué más, la última vez que lo vi de las últimas veces que, que lo vi, me contó que le había dado un infarto y queda muy probable que le diera otro, mi mamá, pues... bueno mi papá siempre fue un muy enfermizo, muy desganado y toda mi niñez y lo recuerdo siempre, trabajando de repente y de repente muy desganado, porque se tiraba en la cama uno o dos días o una semana, mi mamá siempre la recuerdo trabajando y ella, cuando yo tenía como unos... nueve años, se enfermo, bueno ya tenía tiempo con la diabetes pero se dio cuenta hasta ese momento... este, hay sin acuerdo que la vez que fue hacerse los estudios, eh, tenía el azúcar o no sé qué diablos muy alta, muy, muy alta, de hecho le sorprendió a los médicos que no haya caído en un coma diabético, bueno después de la noticia pues obviamente ya se empezó a sentir muy mal, se le bajo el azúcar y hasta unos días no fue a trabajar y todo... “*

Las enfermedades o lo referente a las enfermedades, solo se hablan entre adultos y pocas veces o tal vez nunca se les comenta a los hijos acerca de la condición de salud de los padres, de forma que se crea como un secreto a voces, la imagen de los niños es de seres ignorantes, por lo que se minimizan y se relegan, siendo común que no participen en la toma de decisiones. Pero como vemos en el fragmento anterior, los niños se dan cuenta de lo que pasa. Por otro lado, tenemos el fragmento de la categoría de enfermedades familiares del participante “Autentico” que menciona:

*“¿Cuál es la enfermedad más frecuente en tu familia? J: Pues esas la gripe y la tos, aunque a ultimas veces, han, les has estado detectando, este, diabetes, pero no... (Duda un poco antes como contestar) se la controlan... ¿A quién le*



*han diagnosticado diabetes? J: A mí tío, bueno a mi mama fue a la última a quien se la detectaron, a mi tío y a mi papa también. Bueno a mi tío fue al quien se la detectaron de hace tiempo. Podríamos decir que mi tío la tiene más fuerte, porque el si se controla, con este, con cómo se llama, insulina. Y mi papa no, solamente trata de cuidarse con lo que consumen...”*

La diabetes es una de las enfermedades más frecuentes en el país, pero también lo son las referentes a las vías respiratorias, por ejemplo, el participante “Funcional” comenta:

*“¿Durante tu infancia tuviste alguna enfermedad grave? C: no, a no, siempre me enfermaba de la gripa, estuve internado varias veces por diarrea, y de no sé qué tantas cosas, digamos que una vez de diarrea, de la gripa y hubo un tiempo que estaba chiquito todavía y me dijeron que estaba como propenso a tener anemia...”*

Como lo comentamos arriba, las enfermedades de las vías respiratorias están asociadas a la tristeza, este participante menciona que de pequeño esta era una emoción recurrente. Por otro lado tenemos a la “Enojona” que menciona:

*“¿Cuál es la enfermedad más frecuente en tu familia? J= Pues mi hermano casi siempre está enfermo de la garganta o tiene gripa, mi mama ahorita está pasando por la menopausia, entonces tiene muchos cólicos, mucho cansancio, a veces le da gripa, papa, este le da mucho la tos y mi abuelo padece mucho la hipertensión...”*

Incluso algunos participantes asocian sus enfermedades a emociones, por ejemplo, en este apartado, citaremos lo que el participante “Celoso” menciona:

*“¿Qué enfermedades hay en tu familia? R =Degenerativas y crónicas... mi papá padece ácido úrico que es consecuencia del alcohol obviamente y del abuso de las carnes... mi mamá no sé qué le pasa pero yo creo que es crónico su dolor de estómago... porque ella se reprime mucho y porque ella es muy iracunda, aunque no lo acepta y bueno ya su trabajo... pero detectadas y diagnosticadas... es que tíos y abuelos no, solamente mi abuela murió de la*

*edad... yo creo que fue... no, sí fue por la edad así diagnosticadas como tal, diabetes o cáncer no hay en mi familia... en mi solamente sinusitis, pero como tal no... un poco de dolor tal vez en la espalda baja de repente y ya en las otras en los huesos y así por consecuencias ¿no?... ”.*

El primer órgano en recibir la emoción es el estómago, de ahí ya parte hacia su órgano correspondiente, cabe aclarar que no todas las enfermedades son a causa de una emoción, pero si existe una relación entre ellas y la salud. Por lo que como hemos revisado desde las otras categorías, la salud es un tema que solo se valora, cuando se está fuera de ella, las emociones la interior de la familia, depende de muchas cosas, por ejemplo: la relación entre los padres, la misma estabilidad personal de los padres, la comunicación entre los miembros, la alimentación, la estabilidad económica, etc.

Las enfermedades son una representación de cómo las familias se comportan a nivel emocional, coincidimos que el alcoholismo es una enfermedad porque es la salida de una emoción, es decir, el alcohólico ingiere alcohol para evadir alguna emoción y no estar presente en la realidad, pero al final e igual que las demás enfermedades, no soluciona el problema. Nosotros entendemos a las enfermedades como una forma que tiene el cuerpo para preservar la vida, es un esfuerzo que consume la energía de la persona, con el único objetivo de regresar al equilibrio.

### **Cuerpo:**

El cuerpo es uno de los ejes fundamentales en la investigación, ya que pretendemos ejemplificar por un lado, la forma en cómo el pensamiento positivista relega al cuerpo y lo minimiza y por el otro, argumentar como el cuerpo es producto de una sociedad, de enfermedades y procesos que lo convierte en un artefacto que sirve para... el cuerpo sin embargo, es más que eso, es un lugar que conservaremos hasta el final de nuestros días, que vale la pena procurar y cultivar, pues ahí comienza la vida y guarda relación con todo lo existente, el cuerpo es un medio para el crecimiento espiritual, personal, familiar y social.

El cuerpo a nivel social es solo un aditamento donde reside la mente, como si fuera una especie de armadura que habitamos, mas su valor reside en función de la utilidad, de la belleza y de la salud, mas no se procura su cuidado, solo se fomenta la utilidad y su

imperfección, pues siempre hay aditamentos que le podemos poner (tatuajes, perforaciones, cirugías, ropa, etc.). En la salud el único momento en el que se procura es cuando la enfermedad ya está presente, entonces nuestra atención se vuelca a recuperar la salud. Sin embargo, son intenciones superficiales producto del mercado y de la idea de la maquinaria del cuerpo, pero surge una pregunta, ¿Cómo afecta el porno a nivel social? La respuesta es muy sencilla, los hombres y mujeres que salen detrás de una pantalla (no solo en el porno, si no la mayoría de los programas) refuerzan la idea del 90-60-90 y venden esta idea a los consumidores e inclusive, en innumerables comerciales, se hace acompañar del producto a algún cuerpo humano (en especial del femenino) semidesnudo a forma de complemento, además por mucho tiempo han sido los ideales sociales, el tener un buen auto, mucho dinero y una “buena vieja”. Sin duda, no es consecuencia específica del porno la propagación de estos ideales.

Otra parte importante a mencionar al respecto del cuerpo, es la idea de que es la puerta al pecado, pues la herencia religiosa del país castiga el placer producido en el cuerpo, recordemos a los conservadores y liberales, los primeros proponía un cuerpo sometido que era un obstáculo para la divinidad y la pureza del alma, por el otro, estaba la visión liberal que proponía cultivar la mente y propusieron la liberación del cuerpo al placer, lo contrario de los conservadores, de modo que podemos ver estos dos extremos en nuestra sociedad; la negación al placer (las generaciones anteriores a la nuestra) y la liberación sexual (sexo desmedido) el detalle, es que ninguna propone el equilibrio, conocimiento y mesura de la sexualidad. Ambas visiones son las caras de la doble moral que ronda a la sociedad (entonces la pornografía es también una expresión de esta dualidad, se acepta, pero a la vez se niega).

En lo que respecta a este nivel, podemos mencionar que no existe una cultura del cuidado del cuerpo, más que para la estética, podemos contar esas familias que procuran tener un cuidado del cuerpo en una concepción más amplia, entendido como cuidar lo que se come, procurar un poco de ejercicio, eliminar los excesos en bebidas alcohólicas o tabaco, y en el correcto empleo de las emociones, en este sentido es la propuesta de cuidar el cuerpo y no solo en lo que se come y se ejercita, la cultura de la prevención es carente en la mayoría de las familias.

El cuerpo es una mezcla de las dos anteriores, por un lado hay una cultura creciente de hacer ejercicio y es común ver a jóvenes en el “gym”, siendo esta idea proveniente de los hijos de clases acomodadas, ser delgado ha sido considerado valioso en las últimas 2 décadas, después tenemos infinidad de ideales que refieren a tener buen cuerpo (pecho firme, glúteos firmes, piernas firmes, abdomen plano y guapos) no es raro que hasta haya una psicopatología que se llame “dismorfia corporal”. Ahora bien, el cuerpo también es el medio de obtener placer y de conquistar a la persona que le agrada a uno. Es la carta de presentación ante la sociedad y el producto de la herencia familiar, el lugar donde crece una enfermedad y también significaría un lugar para cultivar la vida.

El cuerpo para los participantes solo refiere a dos cosas, para todos en algún momento de la vida significaba el placer, el medio para generar placer, tanto el suyo, como el ajeno y no existían más elementos que fuesen importantes, más que aquellos relacionados con el sexo o con un ideal de bello, los comentarios de los participantes evidencian esto último. Comenzamos con el “Peque” que argumenta:

*“Púes sí, musculosos... estos tipos bien formados, tipos con grandes pectorales y cinturita... piernas fornidas ¿no?... como de gimnasio... [...] Soy una persona efímera... que... que finalmente, como es el físico en la pornografía, el guey mamado, pues es como aspiracionalmente lo que quieres... y al final resulta absurdo, darte cuenta que es a lo que aspiras...cuando te das cuenta que no es real... [...] solo me traía la gente del porno, algo que no podía sentir o tocar, eso era lo que me atraía, por eso cuando se me acercaban personas como Marco Antonio, que no tenían un súper cuerpo... para mí eran prescindibles, sentía más satisfacción con el porno...”*

El comentario anterior ejemplifica perfecto lo comentado en el nivel social, pues el valor para él, depende de las medidas provenientes de los actores del porno que él veía, dando como resultado que solo le atrajeran ese tipo de hombres. Un comentario más acerca del cuerpo, el “Autentico” aporta:

*“¿Qué piensas del cuerpo? R= Del cuerpo... ¿De quién? ... ¿Del cuerpo de las mujeres o de los hombres?; De los dos... Pues en cuanto a las mujeres, es hay algunos muy hermosos y otros muy feos y que son muy disfrutables los cuerpos bonitos de la mujeres, y pues de los hombres yo creo que igual, pensando como mujer, hay cuerpos que son hermosos....¿Cómo sería un cuerpo disfrutable? R= Un cuerpo disfrutable, pues sería un cuerpo... eh... liso podríamos decirlo, ósea terso, sin arrugas, ese sería un cuerpo disfrutable, con todo en su lugar... ¿Cuál sería tu ideal de belleza? R= Exterior pues, unos senos bonitos, bien duros y pues unos glúteos igual y pues un vientre este, plano y pues una cara hermosa y ya... ”.*

Para este participante “hermoso”, “disfrutable” y “bello” refieren a un aspecto sexual, de medidas estandarizadas y de un aspecto similar a las actrices de la pornografía, denota en su discurso que la belleza esta en el físico y no en los demás aspectos. Finalmente y apoyando la idea anterior, tenemos el comentario del participante llamado “Celoso” menciona:

*“Es la fijación que tengo en los cuerpos de las mujeres, la fijación que tengo es de mujeres muy caderonas, de mucha cadera, no me gustan las mujeres... [...] entonces yo me recuerdo las películas que empecé a ver desde el inicio de las mujeres grandes, extranjeras grandes, toscas y desde ahí me queda esa fijación, por las mujeres grandes, podría ser ese un desorden ¿no?... ”*

Evidentemente estos elementos (cuerpo y forma) son relacionados con el placer y con la belleza. Y en muchos de ellos surgen “fijaciones” con los actores que participan en la pornografía, pues es un requisito que sus medidas (en la mayoría de las veces) sean mayores a las de la media y pues, los consumidores adoptan este tipo de estereotipo de personas y lo asocian con el placer, siendo así como surge el sufrimiento que comentan (y que se puede leer entre líneas de sus historias), porque ellos y sus parejas no son como quisieran ser y nunca serán, por lo que la satisfacción nunca llegará y siempre vivirán así, frustrados, tristes y en un proceso de ansiedad creciente, porque están obsesionados con una figura que solo existe en la pantalla, que siempre cambia de rostro, de escena y que será inalcanzable.

La otra concepción refiere a un cuerpo como un espacio donde podemos cultivar la vida, es decir, que algunos participantes lograron ver más allá y cambiar la concepción del cuerpo, a un cuerpo donde pueden crecer más que deseos (este cambio se debe a que varios realizan trabajo personal en un grupo de autoayuda). Para ejemplificar esto, tenemos el comentario del participante llamado “*Funcional*” que argumenta:

*“¿Cuál es tu concepto de cuerpo? C: Pues el cuerpo es un espacio que se debe de cuidar, que se debe de respetar, si se cuida se tiene que respetar, que hay vida y que es prestado... ¿Siempre has pensado eso? C: Antes no pensaba mucho en eso, no es algo que este uno acostumbrado a hacer, siempre he pensado que es prestado, que igual te lo presta dios o de algún otra energía y que tu cuerpo mismo forma parte de todo y todo forma parte de mí, por ejemplo: yo tengo una parte de ese árbol y que él tiene un parte de mí, que estamos conectados, pero que esa relación se ha roto y que tenemos una relación, el mismo cuerpo tiene una relación con el mismo mundo, con la tierra, así como el agua, que nuestro cuerpo es 98% agua y el mundo entero es 98% agua...y si nos concentráramos y si nuestra percepción se pudieran abrir más, así como espiritualmente, sentiríamos otras cosas, veríamos como respira el árbol y entenderíamos más la relación que guarda con el... eso si lo he pensado ¿No? Y ahora sé que lo tengo que respetar y que es un espacio, es como dice Carl Sagan, que dice que somos materia estelar y así...guardamos relaciones...”*

El cuerpo en la cultura se convirtió en la llave de acceso de miles de puertas, por ejemplo, en la televisión, en el cine comercial, en la moda, en las discotecas y en las plazas. El cuerpo adquirió una importancia en valor de la vista, pues ahora no solo los hombres están interesados en tener una pareja de tales medidas, también las mujeres buscan un hombre fornido y con dinero, el típico cliché de varias décadas. Sin embargo, seguimos centrados en la vista; en la pornografía, la vista es la forma de interactuar, así también lo es en la cultura. Vivimos en una cultura, donde la vista es uno de los sentidos con mayor valía. La pornografía y la televisión, es un ejemplo fiel, de como se controla a la población por medio de la vista.

Por otro lado, hay un participante que hizo una resignificación del cuerpo, procurando el proceso cuidar el espacio que tenemos, último comentario habla de una relación con la naturaleza, las demás personas y el cosmos, planteando una relación con todo lo que le rodea, una unión. Sin duda, el cuerpo es el único lugar que tenemos, ante esto, la forma en cómo lo cuidamos salta a la vista, para los consumidores de pornografía, el cuerpo es solo un instrumento para el placer, entre mas se acerque al estereotipo o simplemente induzca al placer (pensemos en la zoofilia, la pornografía infantil, que nada tienen que ver con las medidas establecidas), automáticamente adquiere la etiqueta de objeto. La reflexión es importante, pues el consumidor de pornografía se convierte en un consumidor de cuerpos, al que solo le importa su placer, un placer que va por encima de su propia vida, pues los participantes y muchos de los consumidores de pornografía, solo ven glúteos, senos, pectorales, caras y hoyos en las personas, que sirven para el placer.

### **Pareja:**

La pareja es el inicio de la familia, son la semilla de dos herencias diferentes donde conviven dos legados y dos formas de ver la realidad, la pareja es con quien se practican las habilidades sociales y con quien se exponen nuestros más íntimos conocimientos. La pareja es sin duda, el preámbulo del matrimonio y marca la vida, la pareja algún día supe a la familia nuclear, para convertirse, en otra familia.

La pareja es la persona con la cual formamos un vinculo especial, es aquella persona que tiene cualidades y virtudes que no tenemos o que admiramos, la pareja ante la sociedad es exitosa, de medidas casi perfectas y sobre todo equilibrada, se plantea ante la sociedad el poder ser armonioso, equilibrado y maduro. La pareja ideal, se comunica, vive al máximo su vida y sobre todo puede superar los problemas.

Nuestros padres nos enseñan con sus actos, como es un hombre y una mujer, después cuando tengamos edad, saldremos a buscar a alguien que se parece a ellos, según sea el caso, muchas veces la pareja se convierte en la madre de la pareja, la pareja se convierte en una extensión para poder cubrir las expectativas y las frustraciones, las carencias y los deseos. La pareja puede despersonalizarse y terminar como un objeto.

4 de los participantes no han tenido una pareja estable a lo largo de su vida, las parejas que logran tener son ocasionales e incluso se reconocen con problemas para establecer relaciones con el sexo opuesto. De ellos 4, solo uno ha tenido una relación estable en los últimos dos años antes de la entrevista, los demás solo tienen parejas ocasionales (3). Hay 5 participantes que aseguran ser entregados en las relaciones de pareja, es decir, que se “desviven” por su pareja y a grandes rasgos, estos participantes siempre quieren estar con la pareja y sufren cuando terminan con alguna. Hay un participante que menciona no estar preocupado en establecer un vínculo afectivo con la pareja, está más centrado en el aspecto físico, que en el aspecto emocional y sus parejas han tenido una enorme diferencia de edad respecto a ella (literal, han sido 10 años más grandes que él y su actual pareja es 8 años menor que él).

Hay participantes que tienen problemas para establecer relaciones y la pareja es una dificultad para ellos, el participante “Peque” menciona:

*“en mi adolescencia no logré establecer vínculo emocional con nadie, pues como iba a hacer eso, la pornografía hasta arriba, el desmadre hasta arriba, no me interesaba eso...”*.

Este participante menciona que fue consecuencia de la pornografía que él no pudiese establecer ninguna relación estable, sea esta de amistad por lo menos. Es importante notar que no fue al único que le sucedió esto. El participante “Racional” menciona:

*“... veía muchas películas en las que pasaban esas cosas (tener sexo bajo el influjo del alcohol), entonces cuando me invitaron yo dije que sí, que tal si me quedaba pasar algo de eso puntos si llegara a pasar algo, porque yo nunca había tenido ningún contacto con ninguna pareja, yo llegó a tener contacto sexual hasta hace como dos años ¿no?... Y una pareja, una pareja, fue hasta que anduve con Belén que fue la primera pareja que tuve, lo “x” que fue...tenia 22... porque yo no sabía cómo se le acercaba una mujer, yo nadamas me pegaba como chicle y ya...”*



Es importante resaltar que la pornografía deforma la concepción de pareja, porque la pareja en estos dos fragmentos, para uno era solo el hecho de tener sexo y para el otro implicaba intimar emocionalmente con alguien, ambos modos de pensar están dentro de la implicación de una pareja. Los participantes también comentan que en ocasiones se “vuelcan” sobre la pareja, por ejemplo, tenemos el comentario de la participante “Bonita” que menciona:

*“Y fue la primera persona como que me corresponde de la misma manera así... de afecto, yo daba lo mismo que recibía, entonces era eso muy padre, de hecho era algo tan chido, que hasta se me hacía increíble que me estuviera pasando, o tan increíble que fuera cierto, no sé por qué extraña razón, yo siempre empecé a ser como celosa, como que le buscaban el pero, como que decía que algo malo debía detener, que la mejor tenía otra novia en su escuela, había veces que yo ni iba a la prepa y me iba, una vez yo sin saber dónde quedaba su escuela, fui a su escuela y me metí, le hable y le dije sabes que, yo tenía su horario de clases, porque él me pedía que yo no le hablara en las clases, porque sus maestros no regañaban, entonces encuentro terminaba la clase yo tenía los cinco minutos gratis, para eso no había dado su horario, para saber cuándo terminaban sus clases, y era así de preguntarle que hacía, que desayunaba, y al otro día lo mismo, le preguntaba que desayunaba, que hacía, yo quería asegurarme que todo el tiempo que él estaba fuera del salón estuviera en el teléfono, para asegurarme de que no me fuera a engañar con alguien más, si él iba en la micro cuando nos quedábamos de ver, yo le marcaba yo preguntaba si me amaba, le pedía que me mandaron beso, entonces le pedía que le hiciera fuerte, si lo hacía yo le decía lo escucho...”*

Hay elementos que menciona que denotan conductas obsesivas, como el “quererlo tener en el teléfono cuando no estaba en clase...” o “ir a su escuela...” también se muestra su inseguridad y evidentemente que ella no cree ser suficiente para él. Muchos participantes a lo largo de las entrevistas muestran estos rasgos, por ejemplo el participante “Celoso” menciona:

*“Empezamos a salir juntos, nuevamente por medio del alcohol y se empezó a dar una relación de todos los viernes nadamas, obviamente estábamos borrachos y siempre pasaba algo, unos besos o nadamas hasta ahí, entonces yo me empecé a aferrar bien cabrón a esta persona, porque ella me gustaba tanto que yo creía que la creí quería, entonces me empiezo a nombrar de esta persona se puede decir... pero nadamas era de fiesta, de fiesta, en mi casa nunca la llame por teléfono, fue y mi novia y duramos dos semanas, para esto ya me dijo que el lunes iba a ser un día muy triste, esto me lo dijo un viernes, yo pregunté que por qué, el lunes llego con la ilusión de estar nuevamente con ella, ella me contestó que no iba a ir, y entonces el miércoles me entero que había regresado con su ex novio, para mí esto fue un putaso muy fuerte que no aguante, durante un año completo, entero, sin estar con nadie, pensando en ella y dándome en la madre bien cabrón por ella y sólo habían sido dos semanas, igual ahí yo no sabía lo que era la dependencia pero...”*

Incluso este participante reconoce elementos y menciona tener “dependencia” a las personas, en especial a sus parejas, ya que son más de tres parejas con las que le pasa lo anterior, queda a la reflexión dos puntos de los consumidores y las parejas, por un lado, la pornografía genera aislamiento, soledad y por el otro, los consumidores que se atreven a tener pareja, generar cierta dependencia a ellas. Un comentario más, que ejemplifica perfectamente como la pornografía disocia a las emociones de la apariencia física en las parejas, es lo mencionado por el participante “Autentico” que aporta:

*“¿Cómo es tu pareja ideal? J: Eh... ¿Ideal en cuanto al sexo?...Ideal en todos los aspectos... Así como te dije... seria...seria... tendría que tener la cara muy hermosa... eh buen cuerpo y quererlo disfrutar, quererlo explotar... querer hacer todo en el sexo, ósea no tener límites, esa sería mi persona ideal, sin implicar los sentimientos... ¿Los sentimientos aparte? J:Aja, si porque es muy diferente y eso si no creo tener lo nunca, que me gusten sus sentimientos y que me guste... ósea, lo de adentro con lo de afuera, siento que nunca voy a encontrar el perfecto...la perfecta pareja... ¿Por qué lo crees? J: porque soy muy celoso y esa persona pues la querría nadamas para*

*mi... no se... no se... no se... a veces ni yo me entiendo, creo que no nunca encontraría a la persona ideal, porque tendría que ser una persona para el sexo y otra para los sentimientos, es de que tendrían que ser polos opuestos... ¿Tendrían que ser separadas? J: No separadas, pero si tendrían que serian polos opuestos, pero para los sentimientos si tendrían que ser muy... muy románticas, muy tranquilas, muy suaves, pero si para el sexo tendrían que ser hasta arriba, no sé si me dé a entender. Que para que sea mi pareja ideal, tiene que tener los sentimientos, tiene que ser muy romántica, muy amorosa, hasta cierto punto sumisa, tiene que ser muy cariñosa, ósea, podríamos decir que hacia abajo, ósea, como si pudiéramos decirlo en colores tendría que ser muy rosa, pero si hablamos de sexo, tendría que ser muy, muy rojo, ósea que si esa fuera la escala... Ya me describiste un poco lo rosa ¿a qué te refieres con lo “rojo”? J: Lo rojo... tiene que gustarle el sexo oral, el sexo vaginal, el sexo anal, eh... tener fetiches, no tener miedo en explorar una posición, otra posición, hacerlo aquí, hacerlo allá, en diferentes lugares, en diferentes... eh... no sé, ósea no tener ningún límite en cuanto al sexo ¡Ninguno! Que no tenga ningún límite... ósea en su máxima expresión...”.*

Sin duda alguna la pornografía deforma considerablemente la percepción de la realidad, pone en la mesa la cantidad de demandas que tienen los consumidores respecto a la pareja (no solo a nivel físico, sino a nivel de actitudes) y además todos los sentimientos negativos que les genera (inseguridad, dependencia, celos, obsesión, etc.). Se busca a las parejas por un lado, como se han visto en la pornografía, pues se asocia el placer generado, con el parecido corporal de las parejas o se pretende, se hacen ideales a nivel mental sobre la pareja ideal, con ciertas virtudes, ya en la categoría de cuerpo, veíamos sobre lo buscado a nivel físico, con esta categoría, aportamos las actitudes, emociones y reforzamos que la pornografía disocia las emociones entre las parejas, también se aporta que muchos de los consumidores se dicen ser “Inseguros” para buscar pareja, se observa también, que un elemento importante es la imaginación, la fantasía o el hecho de alimentar ideales en la cabeza, sobre la pareja, puesto que la celotipia que presentan algunos participantes, se alimenta de la inseguridad, el egoísmo, la soledad, la baja autoestima, la fantasía y esto es solo por mencionar algunas.

Por otro lado, tenemos que algunos de los participantes, no han tenido relaciones estables y especialmente, cabría la duda que, aunque los demás participantes, mencionen que han tenido parejas de años, no significa que estén cimentadas en pilares estables, pero sobre todo, es difícil sostener que esas relaciones propongan crecimiento a los interesados. Pensemos por un momento, en lo cómodo que es ser el espectador de un acto sexual, en donde yo, me relaciono conmigo mismo y que no tengo la necesidad de establecer relaciones con otras personas. Podemos observar (en los participantes y pensemos en casos extremos) que la pornografía potencia procesos negativos, que pueden llevar a aislar a los consumidores por años, por etapas completas de la vida y que lo privan, de establecer relaciones con la sociedad, lejos ya, de tener pareja.

### **Emociones Dominantes:**

En esta categoría podemos mencionar que existe una dificultad para identificar la ansiedad, ya que se asocia en el común social a “enfermedad de los nervios”, que se identifica cuando hay una crisis del sistema nervioso central, pero cabe aclarar que es más que eso y que en general, los consumidores siempre están “ansiosos” y por eso, no la pueden identificar. Ahora, en el mundo donde vivimos, existe siempre y a todo momento un estado alterado, que es contrario a la paz y los participantes solo podría distinguir la ansiedad si ya han sentido la paz. Por lo que se les dificulta poder distinguir la ansiedad. También es importante aclarar que se mencionan las cinco emociones de la teoría de los cinco elementos: Ira, Ansiedad, Tristeza, Alegría y Miedo. Así que en esta categoría solo hablaremos de las emociones que dominan a las demás.

Las emociones son un tema de suma importancia, en la que están inmersos cantidad de profesionales, ya no es propio de la psicología, también hay otros profesionistas a los que les interesa, por ejemplo: decoradores de interiores, acupunturistas, arquitectos, etc. y a otros tantos, que no precisamente son profesionistas (no desmeritamos su trabajo) masajistas, terapeutas alternativos, etc. Sin embargo, nos parece que se sobre estima a las emociones y se valoran y premian más unas que otras, por ejemplo, la alegría es una emoción que es sobre estimada, equiparada con la felicidad, como si ambas fueran sinónimos, sin distinción ambas se buscan, sin embargo, no es una emoción que implique un proceso externo, la alegría se busca afuera del organismo, que se quiere llenar de

productos, parejas o pertenencias, no es una alegría que implique agradecer la vida, no propone procesos positivos a los individuos y al planeta, esta forma de ser “feliz” es solo un constructo social que quiere siempre estar eufórico, es una alegría a la pertenencia, al “ser alguien”. Por lo que nunca se alcanza, es como ese dibujo del burro que camina queriendo comer la zanahoria que cuelga de una caña de pescar, que es sostenida por alguien que quiere que el burro camine.

La familia siempre es la que inculca a cual emoción se le da valor y que otras se omiten, así como aprendemos a hablar aprendemos a sentir, hay emociones al interior de la familia que controlan a los integrantes y siempre hay un miembro que impone la emoción, pensemos en las familias controladas por mamá, está siempre va a dar órdenes y a pedir que las cosas se hagan como ella dice, la emoción resultante al interior de la familia, sería el enojo y tristeza. Por lo que cada familia elaborará sus redes al interior. Lo seguro es que, saldremos del hogar predeterminados a sentir más una o unas emociones más que las otras.

Cabe mencionar que 6 de los participantes, han asistido a un grupo de autoayuda, donde vivieron una experiencia espiritual, que nada tiene que ver con la religión, en dicha experiencia pudieron identificar diversos comportamientos, emociones y pensamientos, que antes no podían identificar (ansiedad, paz, dolor, sufrimiento, etc.). Por lo que ellos mismos hablan de ansiedad. En cuanto a emociones dominantes, se toman en cuenta dos momentos, la emoción dominante a nivel familiar y a nivel personal, a nivel familiar las emociones quedan de la siguiente manera: El enojo esta a la cabeza, como el estado emocional familiar más frecuente (5 menciones de los participantes) teniendo como principales expresiones, la violencia intrafamiliar, asociada a conductas alcohólicas de los padres y a golpes por parte de la madre (y del padre en varias ocasiones) a los participantes. La participante “No se...” comenta:

*“a lo mejor fue porque yo me di cuenta de muchas cosas que le hacía a mi mamá, por ejemplo o a lo mejor, en ese sentido tuvo la culpa porque a veces me contaba lo que mi papá le hacía cuando yo era pequeña y yo ya no me acordaba, o yo ni sabía, entonces yo siento que en ese sentido, mi mamá la cago, porque me fue llenando te piedritas el costal, para que yo no sé... si yo le tenía odio mi papá, con esto le tengo más odio...”*

El enojo, es algo común cuando las expectativas no se cumplen, cuando las cosas no se hacen como queremos o cuando creemos que merecemos más de lo que tenemos, pero a veces, el enojo se adopta de alguien más, por ejemplo: de los padres, de la sociedad o de los pares, de tal forma que no se sabe de dónde viene, solo se siente y se vive así, se dice que adoptamos lealtades y formas de sentir que fueron heredadas, por ejemplo, tenemos dos comentarios que apuntan a lo anterior, primero tenemos a la participante "No se" que menciona:

*"pero, pero, yo siento que en ese caso tuvo mi mamá la culpa, porque a lo mejor, eran comentarios que no tenía porque contármelos a mí, tenía que reservarse eso, por qué, porque eran cosas que ya había pasado y cosas que yo no sabía, entonces en ese caso que sentí yo, en ese caso yo empecé a generar odio, odio y más odio con mi papá, yo siento que no está bien eso...."*

Siguiendo con esta línea del enojo, la participante "Enojona" que comenta:

*"¿Qué emociones se viven al interior de tu familia? J: Antes era muy difícil ver, ahora ya las reconozco, como que ya me doy cuenta, he aprendido a observar mucho, cómo está mi familia y como están ellos, cada uno y entonces, ya me es más fácil decir: "a mi mamá está triste o está enojada ¿por tal cosa? No sé, que mi hermano no sé, está enojado, o mi papa que llego cansado y también mi abuelo... ¿El enojo es la más frecuente entre tu familia? J: Si el enojo es la que más predomina..."*

La ira puede tener muchas manifestaciones, se puede establecer alianzas entre los mismos integrantes de la familia, como lo ejemplifica los dos argumentos anteriores, de tal forma que esta lealtad se vuelve inconsciente, la ira suele desembocar en violencia, por lo que es de sumo cuidado lograr un equilibrio. Una manifestación de la ira, está en el fragmento de la historia de la "Conductista" que menciona:

*"¿Recuerdas alguna cosa triste tu niñez? K: Si, me acuerdo mucho los golpes de mi papá...creo que son cosas que si recuerdo mucho... porque lo hacía con una carga emocional fuerte... lo hacía sumamente enojado como para*

*tipo de catarsis, este, yo siento, pero yo creo que no medie sus golpes, a pesar de que yo era una niña, iba con todo y a veces como que se les controlaba tanto que no media las consecuencias de lo que hacía, me llevó aventar, este... un taquete de esos de madera, con los que atrancan los camiones...mmm... con una taza, con algunas mangueras también de carros, éste me llevó pegar bastante... y también muy fuerte, muy feo porque recuerdo una de las veces que me pegó que mi mamá estará presente, yo estaba tirado en el suelo llorando y mi papá pegándome y me acuerdo que vi mi mamá... este, enfrente de nosotros y pues nada más viéndome con mucha lástima... yo pensé que iba a decir algo, cuando mi papá se detuvo no me dijo:” ni modo, te lo ganaste...”hay, pues todavía sentí más feo ¿no? Porque buscaba ese apoyo en mi mamá y tampoco lo tenía, que más...”*

Después le sigue el miedo (3 menciones) y sus principales expresiones son la sobreprotección de las madres, la protección ante los padres alcohólicos y violentos y el miedo a quedarse solo (a no tener una pareja). Este es un fragmento de la historia del “Racional” que menciona:

*“Inclusive en esta época yo ya soy retraído ¿no? Ya hacían fiestas y yo jamás fui a una fiesta ¿no? Porque ya hablaban de fiestas, a mi jamás me invitaron y jamás supe nada de esas fiestas, supe que una fiesta, cuántos invitaron, cuando se vieron, donde fue no supe nada ¿no? Porque además fui muy cuidado por mi mamá ¿no? Mi mamá tuvo muchos percances de riesgo ¿no?... Cuando estaba embarazada de mi hermana no, supe ella se tuvo que aventar de la combi en movimiento porque la saltaran y creo que la iban a violar, entonces mi mamá me pega muchos miedos, la primera vez que yo salgo a la calle, voy en sexto año y salgo yo como si fuera soldado, escondiéndome entre las calles ¿no? Porque nunca había salido a la calle solo, el miedo que me infunde mi mamá es muy grande, igual cuando yo llego a ir las fiestas, esas fiestas que sean con ropa de calle en la escuela, yo no iba desfajado ¿no? Yo hasta la preparatoria ando vestido de playera, yo*

*durante la primaria y la secundaria cuando iba a mis fiestas iba vestido de playera y zapatos con pantalón de vestir, fajadito y peinadito ¿no?... “.*

En tercer lugar está la tristeza, que los participantes señalan como la emoción dominante en sus familias (2 menciones). La tristeza es una emoción común, pues los padres están más centrados en otras pendientes, como el trabajo o en asuntos propios, como el alcoholismo o el hogar o por ejemplo, como el ejemplo de la ausencia del padre de “la bonita” por casi 13 años, a propósito ella menciona:

*“después de eso, mi papá se fue a Estados Unidos porque supuestamente quería más dinero, para hacer más cosas y así, y es que se fue cuando yo tenía unos cuatro años, entre 3 y 4 años, me acuerdo mucho que el día que se fue nadie nos dijo nada a nosotros (a mí y a mi hermano), pero yo me daba cuenta de que se iba ir, yo sabía que se iba a ir, pero sin embargo yo me hice la que no sabía y me quedé donde me dijeron que me quedara, en mi casa...Entonces mi mamá se fue con él, se fueron... después de eso ya no vi a mi papá mucho tiempo (a la participante se le llenan los ojos de lagrimas y llora)... el chiste fue que mi papá se fue...”.*

Sin duda la ausencia del padre es algo que marca a las personas para toda la vida, sin embargo, que los padres estén presentes, tampoco es un parte aguas para que la tristeza se vea mermada, cabe mencionar que los participantes, no mencionan a la alegría como una constante en sus familias, solo hay pequeños destellos de ella, caso parecido ocurre a la ansiedad, que tampoco es mencionada como una constante en las familias de los participantes.

En cuanto a nivel personal, la ansiedad gobierna la vida de los participantes, ya sea que ellos la reconocen o que las cosas que hacen, la evidencia, por lo que para que contará como ansiedad fue necesario que describieran porque, a lo que ellos comentan: masturbación 2 o más veces por día durante algunas semanas o meses e incluso años, masturbación después o antes de tener relaciones sexuales con la pareja, consumir porno por horas, consumo de alcohol o drogas, etc. 7 participantes reconocen la ansiedad como pan de todos los días, describiendo lo anterior. El comentario de la Conductista menciona:



*“y el problema fue cuando ya, como que ya pasó esa... como que esa miel y entró más bien la ansiedad de estar buscando en donde, fajar [...] y entonces fue si era andar cachando a sus papás haber a qué hora se salían de su casa, para poder ir a coger y pues si tener sexo también ahí, o de repente ir a un restaurante, yo recuerdo que también en el baño me hizo sexo oral, en el de una pizzería y lo peor es que afuera había una amiga...”*

Otro comentario del “Funcional” que menciona:

*“¿Cuál es la emoción que experimentas con mayor frecuencia? J: Mmm... pues yo creo que la excitación...”*

Finalmente otro fragmento del “Doceavo” que menciona:

*“Bueno ahorita no entiendo que si me afectó mucho, o sea me hizo ser una persona muy ansiosa, tuve problemas con mis erecciones, con la eyaculación por lo mismo, eso me afecto porque, no podía como que hacer una buena relación, ósea no podía, sentía que ya me afectaba para tener una pareja estable ¿no?...”*

La ansiedad se manifiesta de muchas formas, pero una que es prácticamente explícita es la relacionada con la sexualidad, en estos casos, si bien hay un reconocimiento de ella, es producto de sus actos, a saber que no podemos decir que algo está bien o mal, más bien sería mencionar que existe un proceso de ansiedad cuando hay un desbordamiento de la sexualidad.

La segunda emoción principal es la tristeza, con 2 participantes, son mujeres, son hermanas menores que fueron maltratadas por sus hermanos mayores y sus padres han estado ausentes. Ambas, cabe mencionar, que se vuelcan sobre sus parejas y mencionan que la pérdida de la pareja es lo que genera la tristeza en sus vidas. Tenemos un ejemplo proporcionado por la “Bonita” que señala:

*“nunca, nunca, nunca podría se sintió tan protegida o tan en paz, como a escasos, 15 minutos fueron muchos tal vez, ese día yo me, mis papás salieron temprano, a donde la verdad no lo sé, pero de regreso me compraron una*

*flor, de esas de peluche, de esas que van en los carros que son chiquitas, de colores, pedir se compraron una grande pero no me habían dado hasta que, llegaron a la casa y los 2 me iban a llevar a la escuela, entonces la sacaron de la camioneta, mi papá manejando, mi mamá enfrente y yo sola atrás, con mi juguete, con mi peluche, que te diré... De mi casa al torito ¿Cuánto tiempo es? 15 minutos, fue cuando me sentí como que bien, en paz y tranquila, así de esas veces que sentía que nada iba a pasar...”.*

Otro comentario es el aportado por el participante “Celoso” a propósito de la tristeza y soledad, que comenta:

*“el problema comenzó cuando ellas comienzan a crecer, comienzan a tomar decisiones e inclusive a decir comentarios, de los cuales yo no tenía que estar presente, cuando empiezan a hablar de su feminidad y pues nuevamente me empiezo a ser rechazado así como alejado eso tuvo mucha influencia de hecho también en el cuadro de depresión que presente cuando yo llego a Victoria porque, porque comencé a sentirme desplazado y alejado e igualmente hubo preferencia con otro de mis sobrinos y pues la manera de lo mejor de calmarme o tranquilizarme pues era mi fuga, principalmente ahora yo lo veo así, el alejarme o distanciarme... Comienzo con esta aparte de... de darle vida a mi soledad, tristeza e inclusive por qué será de ocho o nueve años una persona quizás, un niño normal a lo mejor no era tan introvertido como yo, cuando entro a la escuela y todo esto pues, pues yo tenía un apego en exceso con mi abuela, era la única persona que pues me ponía atención, porque en su defecto en mi casa nunca la hubo, entonces, incluso cuando voy creciendo...”.*

Al final de ambas dimensiones, familiar y personal, la alegría no aparece como constante, esta emoción no es siquiera mencionada por algunos participantes y como lo comentaba arriba, solo existen los destellos de alegría en sus vidas, siendo de cuando eran pequeños y de las parejas que han tenido. Por lo que podemos comentar, que en los consumidores de pornografía, la alegría no está presente (o al menos dejó de ser presente después de la niñez, que coincide después de haber descubierto la pornografía o después de

consumir más frecuentemente), podemos mencionar que la pornografía, es un detonante que aleja la alegría de la vida de los consumidores, ya sea porque se presta excesiva atención a la pornografía y la energía se gasta en satisfacer el consumo (esto también explicaría que la ansiedad dominara la vida de los consumidores).

También está la relación entre el clima familiar, lleno de ira, miedo y tristeza existente antes del descubrimiento de la pornografía, con estados emocionales adversos a la alegría, es difícil que los participantes encontraran (aunque no lo determina, porque al final es una decisión que tomaron cada uno) una salida en las parejas y la pornografía se convirtiera en una salida a esas condiciones emocionales (pensemos en el alcoholismo también que está presente en la mayoría).

### **Emociones relegadas:**

Esta categoría refiere a aquellas emociones que en la familia y en la vida de los participantes, que son desplazadas a segundo plano, estas emociones tienen una connotación ya sea de debilidad o de poca frecuencia en la vida de los participantes.

Para la sociedad las emociones han tomado importancia en los últimos años, existe un movimiento en pro del equilibrio emocional, muchas prácticas religiosas, deportivas, esotéricas, etc. proponen como punta a la felicidad, como la emoción más importante, además la tecnología y la recursos materiales se han vuelto un sinónimo de la felicidad.

Las emociones relegadas suelen ser propias de las personas que en la familia son las sometidas, las negadas o las que no tienen peso en las decisiones familiares, también son las que no se permiten sentir ya sea por perjuicio o por herencias culturales, como el machismo. Muchos de los participantes, en algún momento se sintieron confundidos en sus sentimientos.

En primer lugar tenemos a la alegría, ya que nunca fue mencionada, o bien, era mencionada y no la reconocían como una constante en las vidas de los participantes; a manera de complemento la segunda emoción negada es la tristeza, ya que esa era una constante en las emociones negadas o que no se externaban, incluso existe el argumento que niega la tristeza bajo las palabras “no llores” “*me negaba a llorar*” de los participantes,

esto puede ser producto de nuestra sociedad que niega las emociones negativas. Este es un fragmento de la historia del “*Funcional*” que menciona:

*“y luego lloraba porque me daba tristeza que la gente yo creo que pues mis compañeritos abusaban de mi ¿No? bueno que me quitaban mis colores o así, yo creo que me daba cuenta o no decía nada y pues luego lloraba en la escuela y la maestra luego me gritaba y recuerdo que siempre estaba en la fila de los burros y que ella tenía mucho la costumbre de sentarnos en la fila de los burros y de los inteligentes y pues siempre me tocaba en la fila de los burros y luego me gritaba: “¿Otra vez?” y pues te evidenciaba ¿No?...”.*

Desde pequeño se muestra la influencia de la sociedad en la baja autoestima, creando muchas técnicas de dudosa influencia en la motivación escolar. Otro ejemplo más, es el aportado por el “*Doceavo*” que menciona:

*“Entonces yo lo seguía mucho, él estaba en la casa y yo empezaba a estar detrás de él, detrás de él, detrás de él, hasta que llegó un momento en el que él me dijo: “¿porque me sigues? Ya me tienes hasta la madre ¡Ya no me sigas!...” ¿No?... Entonces fue cuando yo empecé a sentirme muy triste, por su rechazo y mis hermanos recuperaban, o sea a todo el tiempo me estaban pegando, excepto las hermanas, yo estoy hablando de mis hermanos los hombres...”.*

Si bien estos dos fragmentos hablan de la tristeza, podemos ver en ellos que la tristeza era constante en sus vidas, pero ambos reconocen que no podían expresar esa tristeza, porque no había quien les pusiera atención. Solo hay una mención de la alegría, que hace referencia de la emoción con el alcoholismo, es un fragmento del “*Autentico*” que menciona:

*“¿Con que frecuencia tomas? R= Pues casi igual que mi papa, de repente una que otra cerveza y ya, de hecho no me gusta emborracharme mucho, no me gusta porque yo me doy cuenta que ya estoy borracho cuando me da sueño y ya pa’ que ¿no? y lo que me gusta es tomar y bailar, para mí eso es una buena fiesta tomar y bailar, echar desmadre, porque bailo y ya no me*

*siento empedo... ¿Desde hace cuánto que toma tu papá? J= Pues desde que yo estaba chico creo, recuerdo muchas pedas, de hecho recuerdo muchas broncas, por eso con mi mama por llegar borracho a la casa, pues cuando mi papa toma se pone muy... muy... muy este, muy alegre pero pues, es una alegría que te hostiga y le dices: “¡oye cálmate!...” y él contesta: “¡Haaa pues, estoy en mi casa!...” Y así de ese tipo y mi mama le dice que se calme pues que ya viene borracho y a mi papa eso no le gusta que está en su casa y así es como empiezan y luego si se agarraban a madrazos y ahorita ya tiene mucho que no, igual porque nosotros los cáلمانos, pero antes cuando estábamos más morros si se agarraban a buenos madrazos...”*

Que evidentemente no era alegría, sino más bien, la euforia provocaba por el alcohol y como en muchos casos, terminaba en violencia. Como lo mencionamos en la categoría anterior, no hay alegría en la vida de los participantes, en comparación con las demás emociones y en la lista de aparición, ella estaría en último lugar.

### **Sexualidad:**

Cabe aclarar que la sexualidad es una parte del desarrollo de suma importancia en el sujeto, sin embargo en nuestra cultura no se habla de ella, aun en estos tiempo sigue siendo un tema de tabú. En esta categoría hablaremos del despertar a la sexualidad, que muchas veces es violento. La sexualidad para los adolescentes, en su mayoría solo se sigue hablando en la escuela y a pesar de que existen muchos talleres y programas, parece ser que no tienen un impacto significativo en la población.

La sexualidad en el ideal del conocimiento, tiene como objetivo orientar y educar acerca no solo del coito, sino de todo el desarrollo integral. Hay infinidad de información acerca de la sexualidad y existen psicólogos y sexólogos que apoyan el consumo de pornografía, como un apoyo a problemas sexuales. Sin embargo en algunas culturas, como la nuestra, siguen existiendo muchos tabúes acerca del tema.

La mayoría de nuestros padres creció en un México que es heredero de una cultura religiosa que no permitió que el conocimiento de la sexualidad se hablara libremente, de tal

forma que tenemos dos herencias; por un lado la conservadora y por el otro la liberal. La mayoría de los padres ignoran este tema, otros simplemente no hablan por pena.

En esta investigación podemos percatarnos de que hubo un participante que si fue orientado en este tema, le resultó poco útil, ya que solo lo “despertó” más (en la misma entrevista lo menciona, que en afán de tener a la mano la información suficiente, eso le ayudo a saber más sobre sexo y aumento su ansiedad). Por otro lado, los 9 participantes restantes, no tuvieron acceso a información referente del sexo, solo en el ámbito escolar, por sus padres no la hubo.

Esta es la cita de “El Racional” a propósito de la apertura hacia la sexualidad:

*“Porque la familia siempre fue esta cuestión de que la sexualidad sea muy abierta ¿no? El ponerte de los videos, que te explican cómo el osito y la osita no sé qué... y ya un poquito más grande, ponerte el video de qué va un chavo a la playa y es muy natural que tenga una erección, entonces veía a la chava y tiene una erección y es algo natural, y a las niñas les crecen los pechos...Pero de momento al ver la tele recuerdo la primera vez que me masturbe ¿no?... Pero como mi familia me habló mucho de eso, que tenía despierta mucho la cabeza en ese sentido ¿no?...”.*

Cabe mencionar que 6 de los participantes (vieron y/o escucharon a sus padres tener relaciones sexuales) o fueron abusados sexualmente (tocamiento y/o penetración) por alguien mayor que ellos (un familiar), ocurriendo entre los 5 o 6 años de edad, siendo este el inicio del proceso su de ansiedad, potenciando la búsqueda por conocer la sexualidad y en especial, buscando una explicación de lo que había pasado en ellos. Los otros 4 participantes mencionan que la forma en cómo iniciaron descubrieron la sexualidad fue mediante la pornografía; posteriormente los otros 6 participantes descubrieron la pornografía. Y entonces en todos los participantes, se observa un crecimiento en el proceso de ansiedad, por ejemplo, el “Celoso” menciona:

*“más bien mi despertar sexual inicia cuando yo dormía a esa edad, recuerdo que tenía como 6,7 años en el cuarto de mis papás y... despierto, si tengo memoria porque había un reloj a un costado de la recámara de ellos y eran*

*como las 12 o una de la mañana y hacer escuchar la respiración agitada de mi papá, pensé que algo pasaba, temeroso porque algo en mi interior decía que algo no andaba bien, tenía miedo... entonces despierto, me descubro la cabeza y alcanzo a ver el reloj, y vio a la sombra de mi papá sobre mi mamá, entonces eso para mí tuvo un impacto muy fuerte porque yo no sabía que estaba pasando, la respiración de mi padre [...] El problema empezó cuando ella (hermana mayor) comenzó a mover sus manos en mi cuerpo, esto despertaba como una sensación rara en mí, no sabía entonces que era esa sensación, entonces comienza a tocarme y comienza a tocarme pues el pene y eso...”.*

Otro ejemplo, del participante llamado El Doceavo:

*“en una de las veces que fui a Michoacán, fue cuando yo fui abusado sexualmente por uno de mis primos, cuando yo tenía 5 años, primero comenzó por una masturbación hacia él y después ya fue un abuso sexual ¿no?...”*

Esta es una parte de suma importancia, dado que el despertar sexual fue producto del abuso sexual y en su momento no hubo la suficiente confianza de comentar a sus padres lo sucedido, porque todos ellos, no eran la prioridad de sus padres, quien estaban concentrados en otros asuntos, como en lo económico o en sus propios procesos personales. El abuso sexual es un parte aguas, porque inicio a los consumidores en la búsqueda de una explicación, que mas tarde la pornografía les aclaro.

Dos participantes afirman “disfrutar mucho” su sexualidad, para ellos “disfrutar mucho” es no tienen ninguna restricción respecto al ejercicio de su sexualidad y ambos han tenido contactos sexuales con personas de su mismo sexo y del contrario, uno de ellos tiene definida su preferencia sexual; el otro, actualmente sigue teniendo contactos sexuales con personas de su mismo sexo, también aclaro que ambos consumen actualmente pornografía.

El autentico menciona:

*“De los 14, de hecho mi primera relación sexual fue con un hombre... ¡Sí!, si y yo creo que se lo atribuyo a que había contacto en la próstata, pues eso es un punto muy sensible y yo creo que también por eso nunca tuve problemas en ese aspecto, con él.”*

Otro ejemplo proporcionado por “La Enojona”:

*“La emoción de ser descubiertos, en primera en el baño con la chica, porque podrían entrar los dueños del local que estaban ahí, sacarnos y no sé, llevarnos a algún lugar y en, acá con mi novio, pues su hermano lo supiera y nos dijera: “¡qué les pasa!...”.*

Incluso podríamos cuestionar esta preferencia de los participantes anteriores mencionando que es frecuente que los consumidores de porno se cuestionen sobre sus preferencias, tenemos el caso del *Doceavo* que menciona:

*“...y lo momento en mi vida que me creo como una confusión ¿no? Yo lo momento en el que yo llegué a pensar que era gay y que me gustaban los hombres, y también hubo un momento en el que sí quise probar eso ¿no?...”.*

Pero la reflexión de los comentarios anteriores puede ser más extensa, comenzando por el hecho de respetar el cuerpo, la vida y la salud, ambos están en una búsqueda desmedida detener el mejor encuentro sexual de sus vidas, que es cargado de adrenalina y erotismo. El solo hecho de no definir la sexualidad los pone, en una angustia interminable, que aunque no lo digan abiertamente, se puede leer entre líneas, lo mismo puede ser un hombre, una mujer, un transexual, un niño o un animal; lo mismo pueden penetrar, que ser penetrados. El no definir un aspecto tan importante como la sexualidad, los puede llevar a la demencia, por el solo hecho de que el deseo los hará cometer actos cada vez más riesgosos y deformados en búsqueda de la respuesta.

Otro aspecto importante, en la confusión de los participantes, es el abuso sexual que sufrieron los participantes, pues mostro un camino de violencia, donde hay un sometido,



que mas tarde en la pornografía, se muestra y se refuerza esta relación. Es importante para el lector, no perder de vista este aspecto, pues más adelante se hablará de ello.

Por otro lado, los que describen los hechos sexuales, se quedan en la repisa de la gloria, porque la adrenalina los carga de egocentrismo y expresa que tan satisfechos están al vivir su sexualidad sin límites, pero cabe la posibilidad de haberse contagiado de alguna ETS o SIDA, pues no había precaución y cuidado siquiera mínimo al tener contacto sexual, ya ni hablemos del riesgo de un embarazo no planeado o de incluso poner en riesgo su libertad (cuando abusaron de otros), pero también hay otras consecuencias que no se ven a simple vista, por lo que la pornografía afecta la construcción personal, porque fomenta la sobre estimulación visual, auditiva y no propone la autorregulación, por lo que no hay límites en la masturbación, el ejercicio de la sexualidad y el respeto por los otros, por lo que, ejercitar la templanza, la disciplina y la madurez son procesos de suma importancia

Para finalizar, muchos de los consumidores de pornografía, también refieren esta confusión en cuanto a la preferencia sexual, en los consumidores de pornografía es una constante, porque la mayoría menciona esta confusión sexual, después de consumir por un tiempo, la ansiedad crece y lleva a preguntarse y querer experimentar con personas del mismo sexo, con esto no queremos decir que la homosexualidad es producto de la pornografía, pero al menos los consumidores de esta investigación mencionan la confusión y algunos experimentan aun contactos con personas de su mismo sexo y contrarias.

### **Pornografía:**

La pornografía es una de las industrias con mayor capital del mundo y su alcance se vio impulsado por el internet, hoy día se hacen materiales pornográficos que dejan ganancias millonarias y muchas empresas se han unido a la inversión con el propósito de generar más ganancias. Sin embargo a lo largo de esta investigación hemos demostrado que no precisamente alienta el crecimiento de las personas.

La pornografía es aceptada aparentemente, para los hombres es un tema normal, entre hombres se suele hablar de sexo y todo lo referente abiertamente, e incluso se presume de los contactos sexuales que se han tenido, entre mujeres se habla de sexo en tonos románticos (en ocasiones también se habla como los hombres), la tecnología abrió las

puertas y los teléfonos inteligentes pusieron al alcance de la mano y poco a poco sustituyo los DVD'S y VHS, hoy en día, no hay barrera entre la pornografía y los consumidores, es la conexión a internet.

La pornografía en la familia, es un secreto de los padres que se cuida ante la mirada de los hijos, sin embargo a veces no se tiene la precaución suficiente y la pornografía se cuela a las manos de los pequeños, que heredan de sus padres (en la mayoría de las veces) este hábito de consumir pornografía. La pornografía es un habito que se oculta, pero que se sabe que existe.

En cuanto al consumo, los participantes muestran una serie de similitudes, es decir, 9 de los 10 encontraron contenido sexual en revistas a edad temprana, con el paso del tiempo y al no tener acceso frecuente a la pornografía (dada su corta edad), utilizaron algunos otros elementos, como por ejemplo, las películas eróticas, que tienen cierto contenido sexual o en su defecto, revistas de anime, catálogos de ropa interior o programas de tv (u otros). El "Racional" menciona:

*"Llegué a ver historietas de pornografía más o menos... llegue a leer literatura erótica ¿no? Hubo momento cuando se trata hasta que me acuerdo que tenía catalogado los programas que veía ¿no? Por ejemplo me acuerdo que cuando salía el "TV y Novelas en Acapulco... "¿no? ... [...]yo pasé de las revistas de Hentai a las de, primero en las que son de "H" que son las que les venden a todos ¿no? poco fue creciendo, empecé con las revistas de videojuegos, a las de anime, ya las películas, y las revistas como tal pornográficas ¿no?... [...] Creo que solamente llegue a comprar una de Playboy..."*

Otro ejemplo, proporcionado por el participante llamado "Celoso":

*"¿Cómo fue tu consumo en secundaria?...Es que ahí no era tanto... o sea, lo que buscaba, eran los catálogos de Avón... que venía ropa interior, yo creo que también de ahí parte ese pedo de la fijación ¿no? Pues las que dicen con baby doll y todo eso desde ahí me empezó mover... [...] obviamente la ropa interior la tomaba y me masturbaba, con la ropa de mi hermana, de mis*

*hermanas, pero yo creo que ese pedo viene de ahí... de los catálogos, de los info comerciales e inclusive veces en las noches, recuerdo dormirme y fingía que estaba dormido, no dormía solo, prendía la televisión y estaba viviendo en los info comerciales ¿no? Con el pinche deseo de ver a las mujeres... ”.*

Un comentario más de la participante “No se” que menciona como descubre la sexualidad:

*“Me acuerdo que yo desde ahí empecé por eso, porque una vez estaba dormida y empecé a escuchar ruidos, entonces cuando volteé, lo primero que veo era la televisión, entonces recuerdo que estaba una película, de esas películas como mexicanas, ya sabes que en algunas películas mexicanas tienen partes como de, sexo explícito, entonces no recuerdo la verdad que película era, no era ni película porno ni nada, pero si traía varias escenas así, entonces yo recuerdo que en después que, porque escuché ruidos y me volteo y era la tele, que estaba alto el volumen, entonces estaba una película y entonces me empezó a dar la curiosidad de que la eso, yo tenía como cinco o seis años...”.*

Entonces podemos mencionar que la mente puede convertir cualquier estímulo en algún contenido sexual y donde hay cierto contenido sexual, que suele ser de índole visual o auditivo (o ambos), permite a la cabeza jugar como, en una especie fantasía que genere excitación en el participante, parecida a la que experimentaron con la pornografía (no siempre el primer contacto genera excitación, las emociones pueden ser variadas, pero lo cierto es que en los participantes si genero curiosidad de saber qué era eso”).

Queremos ser lo bastante claro en este punto, exponiendo que una vez que las imágenes con contenido sexual explícito son vistas por lo niños por primera vez, la experiencia suele ser extremadamente violenta, de tal forma que los niños descubren que los genitales producen placer, porque encuentran similitudes en sus cuerpos y queda sembrado en el niño, un proceso de ansiedad que se ha deformado. Tiempo después y al no tener acceso a la pornografía, los contenidos que les describimos arriba, con usados como

“pseudo pornografía” y junto con la imaginación, se rueda la película pornográfica a gusto del director.

De modo que se comienza a fantasear con sexo, con cuerpos desnudos y posiciones sexuales, entre tanto se comienza a experimentar en el cuerpo el placer y se descubre también que frotándose con otros cuerpos, con alguno (s) objeto (s) o alguien enseña como masturbarse, se entra a un círculo de excitación continua que lejos de disminuir o de equilibrar el cuerpo, aumenta cada vez mas y mas, hasta que se escala en el tipo de la porno de hetero a homo o a tríos, de ahí a animales, el rango más alto que se alcanzo fue él Snuff o porno gore y así...pues, la ansiedad no tiene fin. La mayoría de los participantes (8) centraron su consumo en porno H-M, H-H, M-H-M. Por ejemplo, la participante llamada “No se” menciona:

*“¿Qué te gustaba ver? N= Pues me gustaba... mujer con hombre, siempre era de las que yo veía, las que yo veía eran mujer con hombres, o a veces... en la tele era de lo que pasaba de mujer con mujer o de dos mujeres con un hombre o así...”.*

Si lo pusiéramos en una línea de tiempo, el abuso sexual ocurriría primero, después vendría el contacto con el porno y después, el participante usaría cualquier estímulo visual para generar fantasías de tipo sexual, con el cual alimentaría el deseo, hasta que más tarde, el internet vendría a proporcionar toda la cantidad de porno que se quisiera y entonces, comenzaría la escalada en el tipo de porno, 9 de 10 participantes vivieron este proceso y precisamente son los que carecieron de la información referente a la sexualidad. El “Doceavo” menciona:

*“Fue cuando yo fui abusado sexualmente por uno de mis primos, primero comenzó por una masturbación hacia él y después ya fue un abuso sexual ¿no?... [...] De ahí para acá, fue cuando comienza a sentir mi cuerpo, así como que... como que con mucha ansiedad, de repente empecé a ver a las, a las niñas ¿no? Y pues era estarle viendo las piernas, las faldas, la cara y todo eso, todo ese desmadre [...] Ya después eran la mañana, este antes de levantarme de la cama, en la madrugada, en la tarde, en el baño, o sea donde*

*fuera, en el trabajo o donde fuera y estar viendo a las mujeres así bien cabrón... [...] en el teléfono también traía, traía como 30 o 40 videos igual pornográficos, los veía una y otra vez, los veía una y otra vez, imágenes, revistas, este de igual manera cuando mis amigos me platicaban de cómo tenían sexo, igual de era como hacerme, como de imaginarme y después irme a un lugar sólo y masturbarme...este, pues así fue prácticamente todo el tiempo, ósea nunca fue con la pareja....”.*

Con el participante que fue dotado de información acerca de la sexualidad, se puede observar que el sube los peldaños de la escalera de forma gradual, es decir, cuando recibe la información acerca de la sexualidad, las preguntas comienzan a surgir, entonces las fantasías y los programas comienzan a darle material para la fantasía, el mismo comenta (el “Racional”):

*“Porque además yo me creía mucho porque había leído mucho, programas, videos, todo lo que hablaba de sexualidad yo lo veía ¿no? No importa vas fuera del 40 o del 13, que son de información para las parejas o esas madres, todo lo veía ¿no? Documentales, saber, saber, saber, saber... y me sentía bien con esa parte, no sólo de la parte erótica sino también leer e investigar y así... no sólo confórmame con esa parte este... así es básicamente como que termina la prepa y masturbándome, con las compañeras...”.*

De modo que, comienza con programas de educación sexual y pasa a películas eróticas y ya después comienza con el porno hetero, luego en tríos, pasa por el anime y termina en porno de animales. Dicho esto ¿Cuál sería entonces una orientación adecuada a la sexualidad? Puesto que en ambos casos podemos observar un proceso de ansiedad que tiende a aumentar, hay una incapacidad para generar educación sexual que proponga equilibrio a los ciudadanos.

Tenemos la televisión llena de programas que muestran algún contenido sexual, las mujeres acompañan productos en poca ropa, cuando una persona ya ha visto pornografía o alguna escena de sexo, comienza a relacionar todo lo que contenga algún contenido sexual

o erótico (catálogos, revistas de ropa interior, etc.), por eso es que muchos de los participantes a falta de pornografía, usaban ese tipo de material.

De la mano de esto, tenemos el poder de la imaginación, la fantasía de crear un sin número de situaciones, que es de suma importancia pues en unos segundos, ya se hecho de todo con la otra persona, así nacieron los demás tipos de pornografía, a raíz de la fantasía. El lector podría argumentar que todo se queda en la imaginación, pero el acto comienza cuando se atenta contra la integridad de un tercero, pues el simple hecho de imaginar algo, ya pone la semilla de querer intentarlo y así se puede ir a abusar de alguien.

### **Consecuencias:**

Hay pocas investigaciones que mencionen cuales son las consecuencias del consumo de pornografía, como lo mencionamos arriba, hay una parte de los científicos que mencionan que es positivo el consumo de pornografía, pues su uso es terapéutico en el trato de problemáticas sexuales. Sin embargo esta categoría pone en la mesa algunas de las consecuencias de consumir pornografía.

Recientemente se han realizado investigaciones que hablan sobre las consecuencias de la pornografía, sin embargo, hay una ferviente aceptación de ella en la sociedad, incluso hay encuestas que enaltecen su consumo. En nuestra sociedad solo se persigue por un lado la prostitución y la trata de blancas y por el otro la pederastia, sin embargo estas tres son una máscara más de la pornografía, por el hecho de involucrar sexo, mujeres y/o niños, la diferencia es solo la cámara de video.

Muchos de los abusos sexuales cometidos a niños, se gestan en la misma familia, no podemos afirmar que es producto de la pornografía, pero si podemos mencionar que cierta alteración de la sexualidad, hay una alteración de la ansiedad, y el deseo sexual se ha desbordado. Muchas historias rondan en abuso sexual o como la pornografía “muestra” a los niños como se debe hacer el acto sexual.

En este apartado se acomodaron secuelas observadas, entre las que destacan la precocidad y/o la impotencia sexual (en ocasiones, ambas las presenta el participante), el cansancio, el no dormir (por estar viendo porno) y la masturbación diaria, poco a poco se

gesta una obsesión por la masturbación, que no es más que la descripción de comportamientos propios de un proceso de ansiedad con una índole sexual, aunque a veces, los mismos participantes mencionan sentir un hastío o vacío al ver pornografía. Por ejemplo, tenemos el comentario de la participante “*Conductista*” que menciona:

*“la pornografía nunca fue de su agrado (pareja), de hecho, pues, no completamente del mío también, pero había algo en mí que decía: “vela, vela...” porque de hecho yo me acuerdo que... me masturbaba y tenían orgasmo y después era así como que sentir un vacío, y luego, yo decía: “ y luego...?” obviamente yo sabía que ella estaba fingiendo, que le pagaban un chingo de lana y que quien se lo creía, pinches pendejadas, pero como que seguir buscando y sentirse mal después, como que no se, sientes algo en el estómago o en el pecho, algo raro...”*

El vacío, es una de las consecuencias de mayor trascendencia en los participantes, porque se observa que el vacío, solo genera más y más consumo, es importante mencionar que para todas las personas no puede significar un problema el consumir pornografía, pero estos comentarios, unen todos los hechos de sus vidas y se explican las consecuencias, así, los participantes pueden llegar a conclusiones como esta aportada por el participante “*Celoso*” que menciona:

*“... un vacío que yo me identificaba porque era, a la fecha lo reconozco y estas situaciones que te estoy hablando, la consecuencia que es el terminar sexualmente con ella y querer buscar, pero no la emoción, no el sentimiento, no el amor, solo lo sexual, entonces mis relaciones terminaban siempre y yo decía ya... una sensación, que creo que fue cuando yo toqué fondo, que ya no me gustaba... sabía que estaba teniendo problemas con mi pareja por eso, pero eran personales, porque yo no me sentía bien con ella, yo creo que parte de mi hastío tiene que ver con eso... yo creo que el 90% tiene que ver con la sexualidad... porque era lo que comentaba, que termino una relación por eso, porque ya no me llenaba, mi cabeza, mi locura, mi ansiedad quería más, más, más... llegaba alguien nuevo y yo me satisfacía como un pinche animal*

*y después la hacía a un lado, entonces llego esa sensación en la cual yo definitivamente dije que ya, o sea ya... ”.*

El vacío, es una expresión de lo efímero y banal que la pornografía propone al consumidor, no induce a un crecimiento, ni propone nada estable, al contrario. Los consumidores de pornografía, pueden tratar de llenar ese vacío, con mujeres, bienes materiales, escuela, etc. Sin embargo, el vacío también es producto de un espíritu raquítico al cual no se le procura, no se alimenta y no se fortalece. Hablamos del espíritu tratado en el capítulo dos.

Otra consecuencia importante es el aislamiento que produjo en los participantes, precisamente por estar tan concentrados en la pornografía, por ejemplo esta el participante llamado “*Peque*” que dice:

*“Y tiene consecuencias, tengo 25 años y... no he establecido una sola relación sentimental sería... no tengo amigos de más de cinco años, la relación con mi familia es muy mala...”.*

A más de un participante, le paso esto, por el consumo de pornografía careció en su adolescencia de relaciones estables, pues el consumo de pornografía puede llevar a los consumidores al aislamiento, soledad, apatía, egoísmo y a elaborar un proyecto de muerte, estos comportamientos y los demás mencionados anteriormente, solo proponer morir a costa de satisfacer el placer sexual que se ha desbordado.

Por otro lado, las fantasías también son una constante de las consecuencias, a diferencia de las conductas mencionadas arriba, las fantasías al ser parte de la imaginación es más difícil de “contar” pero tenemos escalas también, en un primer escalón podemos mencionar las fantasías sexuales con conocidos o personajes de algún programa, hasta llegar a tener fantasías con familiares cercanos como los padres o hermanos. Respecto a las fantasías, la “*Conductista*” menciona:

*“Como que siempre he tenido este problema de tener un mundo paralelo, de fantasías y todo eso y como que ver pornografía fortaleció ese lado sexual de imaginarme cosas con las personas en la calle, con algún artista o así,*



*relaciones bien pendejas de encontrarnos en un antro o cosas así, incluso ya fuera una de esas épocas en las que ya no veía pornografía, si fantasea con otras personas mientras me estaba masturbando, si fantasea con alguien más, como que esa parte no, no se fue...”.*

Las fantasías sirven al director para escribir el siguiente guion de película porno. Podemos establecer que las fantasías son más discretas, dado que la fantasía es un pensamiento que en la gran mayoría no se externa, con el tiempo, esa fantasía puede convertirse en realidad. Entonces ¿Cuánta distancia hay de la fantasía a la realidad? Además en la fantasía no hay víctimas, más que el que imagina, pues pensemos que la fantasía permite la distorsión de la realidad a conveniencia, la única víctima es el que imagina, pues cada vez va a ir escalando en función de su deseo. Los tipos de porno, no son más que la materialización de un deseo.

La comparación propia con los actores de la pornografía, es muy común entre los consumidores y muchos de ellos superan pronto esa comparación, porque centraron su atención en los actores de su agrado, en los diferentes tipos de pornografía o en las diferentes historias. Pero se observa que dos participantes, se apropiaron de esas “comparaciones” y para ejemplificar tenemos el fragmento de la “Bonita” que menciona:

*“entonces yo nunca había visto una película porno, entonces ver a las chavas que estaban ahí todas voluptuosas, delgadísimas y súper bonitas y como con las actitudes sucias y perversas me... me cómo te diré... inmediatamente me compare con ellas, no pensé, en el momento no pensé que es un trabajo, como si una masturbación era normal, inmediatamente pensé en que yo no soy así, yo no tengo tantas pubis, no tengo unas pompis así (hace referencia a grandes), una cintura así (hace referencia a chica), unos labios súper carnosos, una nariz súper finita o así...”.*

Esto demuestra que afecta el autoestima y la percepción corporal de forma importante y trascendente, además se puede notar que la condujo a imitar los comportamientos propios de las actrices y como consecuencia, los sentimientos que

experimento fueron enojo, inseguridad, tristeza y ansiedad, pero ninguna en equilibrio. Otro ejemplo de la comparación es el proporcionado por el participante “Celoso” que menciona:

*“veíamos películas pornográficas y nos turnábamos para entrar al baño y masturbarnos, sólo que aquí, en mi nació complejo porque había un compañero que si tenía una chingaderota, pero él tenía en ese tiempo, te estoy hablando de que yo tenía unos 11 o 12 y él tenía 17, entonces mi complejo era como decir: “este guey, si está cabrón y yo no... Nunca me ocasionó un placer estar con ellos, siempre había como un escozor, un malestar, no podía estar con ellos, por temor inclusive a creer que ellos me iban a juzgar porque yo lo tenía chiquito, entonces siempre era como esconderme...”*

Como lo mencionamos anteriormente, la comparación es inevitable, es un ejemplo más que la pornografía no propone comportamientos positivos a los consumidores, sino todo lo contrario. Por otro lado, si hiciéramos un mapa general de la vida de la participante “Bonita”, notaríamos que fue abandonada por parte del padre, su madre y sus hermanos estaba centrados en sus procesos personales, además la madre era sumamente estricta y en sus relaciones de pareja, ella siempre se ve volcada sobre sus novios; entonces, la pornografía viene a darle un motivo para que la pareja en ese momento no la deje, es decir, su novio como un consumidor de pornografía y ella, al imitar a las actrices, va a ir generando sus propias películas pornográficas y que seguramente él premia este tipo de comportamientos, de forma que perpetua un círculo de ansiedad, que disfraza la carencia afectiva de ella, el enunciado “los hombres dan amor buscando sexo y las mujeres dan sexo buscando amor...” es un ejemplo fiel que al final, muestra un ejercicio muy pobre de la sexualidad y un acto deshumanizante de ambos, puesto que el retener a alguien poniendo en juego la dignidad, promueve y evidencia el proyecto de muerte que muchos de los participantes reproducen día a día.

Ya en la parte final de esta categoría tenemos aquellos actos que atentan contra la vida (emocional, psicológica, física y social) que en general todos los actos que dejan de ser normales, es decir, masturbación excesiva, fantasías con familiares, complejos, cansancio, etc. nos hablan de que la condición natural de la sexualidad se ha desbordado, se ha

deformado y la motivación se encuentra en experimentar mas placer que la ultima vez, eso siempre lo vamos a observar en los consumidores de porno, primero se observo todas estas conductas arriba mencionadas, después tenemos a aquellos que expusieron su vida, como la participante que tuvo sexo con una desconocida en los baños de un concierto o el tener relaciones con un homosexual bajo los influjos del alcohol y la marihuana, pues hay riesgo de perder la libertad por ser un lugar público, pero no solo eso, sino el contraer una ETS, también mencionaremos aquellos participantes que tocaron a otros, que abusaron sexualmente de niños (tocar a dos niñas cuando estaban dormidas y obligar a un niño a hacer sexo oral, además de obligar a pareja a hacer sexo oral sabiendo que ella fue abusada de esa forma), hay una relación directa entre lo que se ve y lo que se hace, pues ambos vieron eso en el porno, es decir, el porno puso las fantasías en sus cabezas y ellos solo les dieron vida.

Ya para cerrar esta parte, podemos hacer un esbozo sobre la conducta sexual desbordada y podemos el crecimiento del proceso de ansiedad está perfectamente visible en la escalada de conductas sexuales que los participantes mencionan, la cereza del pastel seria la confusión de preferencia sexual que algunos participantes refieren respecto a experimentar contacto sexual con personas del mismo sexo y aún hay una participante, que ya ha explorado sobre esta preferencia sexual tanto con hombres y con mujeres, siendo ella mujer.

### **Tipos de pornografía:**

En esta categoría se agruparon los distintos tipos de pornografía que reportan consumir o que consumieron los participantes. En esta categoría se puede observar que solo un participante llego hasta la cumbre en los tipos de pornografía (que va desde la H-M hasta el snuff o porno gore), también podemos observar que hay una escalada en los tipos, comenzando con las películas eróticas, hasta llegar al sexo explícito.

Referente a los tipos de pornografía, solo existe una aceptación de la pornografía clásica, otros tipos, son secretos a voces, lo común son los consumidores de la pornografía M-H, los consumidores de otros tipos de porno, que comienzan por curiosidad, poco a poco

se van adentrando y compartir esos tipos de imágenes con alguien más que no comparta el gusto, resulta ser un poco grotesco, por eso mencionamos que es un “secreto a voces”.

Es este nivel solo se menciona que había pornografía normal, la heterosexual, que fue descubierta por los participantes en algún momento de la vida, esta pornografía pertenecía a los padres o hermanos hombres, parece ser también que al menos en la generación anterior el consumo en mujeres era menor o había más miedo en aceptar el consumo, esta investigación también trató de aportar elementos del consumo de pornografía en mujeres.

Cabe aclarar que el porno sería descrito por el hecho de contener material sexual explícito, las películas eróticas, si bien sería un género del cine aparentemente aparte, contiene un elemento sorpresa que permite al espectador, el subministro de material a la imaginación, en el cine erótico se juega con lo que no se ve, nunca se ve el acto sexual tan evidente con el porno, podríamos equiparar el material erótico con las revistas de catálogos de ropa interior u alguna otra revista con mujeres semi desnudas. Sin duda los medios de comunicación también difunden material sexual, por ejemplo tenemos el comentario de la “Bonita” que dice:

*“¿Sentías algo antes de ver pornografía? J=Pues, a veces veía cosas en la televisión que me hacen pensar en eso, muchas cosas en la tele te hacen pensar como que... en la sexualidad, bueno en el sexo, entonces veía cosas en la tele que me hacen pensar que había más de un solo tema en un lugar ¿Si me entiendes? O sea como que más, si lo buscaba, podía haber más de eso, entonces en una parte que no sentía emoción, pero quería verlo, si quería verlo, por eso lo buscaba, ansiedad, ansiedad, ansiedad como tal no, porque todo el día andaba normal, hasta que había algo que me lo recordaba...”*

Por ejemplo, el “Funcional” comenta acerca del material erótico:

*“Describe muy chido las novelas eróticas e incluso pueden ser un mismo cuadro ¿No? Que se vea una mujer no desnuda o semi desnuda enseñando...nadamas los hombros y así... [...]como la de una mujer que era como ninfómana, que van y conocen a un guey y ya, es como ver una película*

*normal, de esas como románticas o de drama y después ya iban a coger y ya, estaba como más entretenida...”.*

En los participantes se observa que no hay una línea de consumo sólida, más que la ascendente en el consumo de tipos de porno, fuera de eso, cualquier elemento que hiciera referencia a sexo, era un detonante para el consumo de porno y la masturbación, como el comentario anterior de la “Bonita”. En muchos participantes era esta misma la condición.

Entonces, lo más común sería el porno que muestra relaciones de tipo hetero, también estaría el homo (H-H o M-M) (dependiendo de la orientación sexual), aumentaría después un escalón cuando hay un tercero, ya después en un tercer escalón vendría la sustitución de un humano por algún otro ser: un animal, un transexual, niño, etc. y como último escalón pues vendría el dado por el porno gore o snuff, que uno de los participantes ya menciona haber visto. A propósito de lo anterior, el “Autentico” menciona:

*“¿Qué tipo de porno has visto? J= Desde la normal, hombre y mujer, hasta la snuff o porno gore, evidentemente pasando por la lésbica, de hombre con hombre, travestis, infantil, animales, etc. hasta llegar a esa que te comento...”.*

Hay un consumo intercalado entre el porno clásico y revistas y lo demás, se observa una escalada ascendente hacia otro tipo de porno, también se observa que si ya consume por ejemplo, pornografía infantil, los tipos de porno anteriores dejan de llamarle la atención y se enfoca hacia arriba, hacia las cosas que aún no ha visto. Ejemplo de la escalada en el porno, “El Doceavo” menciona:

*“¿Qué tipo de pornografía veías? Al principio era la, la regular ¿no? De hombre y mujer, posteriormente ya empiezo a ver cómo que animales con mujeres, después hubo mucho tiempo de mi vida, yo creo que el mayor tiempo, que vi pornografía fue de pedofilia, siempre como que era mucho de mi locura fue esa ¿no? De imaginarme de personas grandes con personas, con niñas o con personas más chicas... y posteriormente de eso fue cuando yo empiezo a ver cómo que ya, nunca vi de hombre con hombres, pero si vi de hombres con travestis o de ya con personas operadas, entonces fue cuando yo*

*entré a mi confusión, porque eso sí me afecta mucho, porque de hecho llegue a salir y llegué hay lugares donde asistían personas así ¿no?...”.*

A manera de conclusión sobre esta categoría, afirmamos que después de consumir pornografía, cualquier elemento que contenga algún contenido erótico, semi erótico o pornográfico, es un detonante para las fantasías, masturbación y la escalada en los tipos de porno. Y una vez que el proceso de ansiedad ha salido del equilibrio, solo se avanza hacia arriba en la espiral. Es difícil revertir y controlar el deseo, cualquier elemento puede sustituir la pornografía y es sumamente probable comenta algún acto que atente contra la vida de alguien más o la suya. Pues es cuestión de tiempo, dado que los participantes que consumen pornografía de *snuff* o pedofilia, son los participantes que tienen mas edad y por ende más tiempo consumiendo pornografía.

### **Actos:**

Vivir la sexualidad, es un acto más allá de lo que hemos leído hasta ahorita, es una manera de poder acceder al crecimiento no solo mental y emocional, sino espiritual. Hay muchas prácticas de los participantes que ponen en riesgo no solo la libertad y la salud, sino hasta la vida y que solo evidencia, como ya lo comentamos anteriormente, que viven un proyecto de muerte, porque en la búsqueda de satisfacer la emoción exacerbada se pierde la vida.

Los actos sexuales son tan variados como la misma personalidad de los habitantes, por lo que no hay una restricción en cuanto a su expresión, la sexualidad tiene todos los permisos aparentemente de expresarse. Es común hoy en día escuchar de amigos o conocidos, las diversas formas de cómo han tenido relaciones, sin embargo, habría que analizar si es adecuado a la salud emocional y mental sobre esos encuentros.

Las infidelidades son una muestra del deseo que no se puede controlar, más de un participante comenta que su papá ha sido infiel o que él o ella lo han sido. Para los hombres de la familia, les está permitido el exceso en su sexualidad. De forma que, la sexualidad en el nivel familiar, está centrada en la alcoba y es propia del matrimonio.

Se observa una relación entre el consumo de alcohol y/o alguna sustancia y hechos sexuales, donde se pone en riesgo la salud y la integridad, como por ejemplo la primera vez de un participante o en hoteles acompañada de una pareja violenta o cuando un participante tuvo sexo con un homosexual. La “No se” (20 años) menciona:

*“Creo que todas las veces que estuve con él fue así, creo que fue rara la vez que estuve con él estando bien, él en sus cinco sentidos, creo que siempre que teníamos relaciones él estaba drogado ¿no? O si no estaba drogado, estaba tomado ¿no? En una ocasión cuando estuve con él, te digo que mi mamá me dejada ir a quedarme con él, entonces en una ocasión me fui a quedar al hotel con él y pues estábamos tomados los dos, entonces el traía...siempre que estábamos tomados los dos o él, siempre él traía, siempre que nos íbamos el traía su churro ¿no? En una ocasión el me invito y yo...le dije que si ¿no? Esa fue una vez... [...] El chiste de que tan tomaba que estaba, ya me quería dormir, entonces yo me acuerdo que él quería estar conmigo y yo me quería dormir ¿no? Le dije que no, entonces se encabrono, me empezó a jalar, ya me iba a pegar, me corrió de su casa, le dije que si me iba a ir, pero que solo me dejara cambiar, vestirme, y no quería, me dijo que me fuera así, yo solo tenía ropa interior nadamas y no quería que me vistiera, me quería correr así de su casa...[...] Fue en ese momento en el que dije que si este gey no hubiera reaccionado ¿Qué hubiera pasado? Me hubiera violado, me hubiera obligado o que pedo ¿no? Y pues no se...”.*

Comentario del “Peque”:

*“Pero no para bien...yo lo alcoholizaba para poder controlarlo... no fui bueno y la tensión sexual por la pornografía se empezó a hacer cada vez más fuerte... entonces cuando no me satisfacía con Antonio, veía más, mas, más y más pornografía... (Tenía entre 21 años) [...] sigo sin creerme lo mucho que... lo mucho que vale el milagro de estar vivo y darme cuenta que mi sexualidad ha sido una cosa muy triste, ósea que nunca eh podido separar del alcohol...”.*

Una mención más acerca del abuso del alcohol y el sexo. El “Celoso” comenta:

*“La última vez que consumí droga y alcohol me cruce... (Tenía entre 23 años)Y combinado con la ansiedad y la lujuria que tenía, terminé cogiéndome a un homosexual ¿no? Sin condón, otro compañero ahí estaba, entonces los dos, los dos le dimos a esta persona... y hubo de todo, sexo oral, él a mí y a mi compañero... y pues obviamente penetración anal, yo a él... la sensación hay si me llega por flashazos, porque estaba tan mal, pero recuerdo la sensación que tenían estar sintiendo placer que me daba cuenta, recuerdo que en situaciones me caía el 20 de que era un hombre, pero me valió madres ¿no? Finalmente lo termine haciendo... ya después, durante un año estuve angustiado y no volví a ver a esta persona, por tener alguna enfermedad de transmisión sexual, estuve un año así...”.*

En infinidad de comerciales en tv, pero más en los que están asociados con bebidas alcohólicas, se evidencia la relación entre los jóvenes y el alcohol, e incluso ya parece normal que un adolescente tome alcohol. Mezclemos una bebida y sexo, podríamos tener los comentarios anteriores como una consecuencia.

Cabe mencionar que aparentemente no hay una relación evidente entre estos hechos sexuales y el consumo de porno, pero la relación es más que evidente, dado que el porno es un potenciador de fantasías sexuales, con sus historias y sus infinitos encuentros, el porno siempre pone en duda cual es el límite del placer, si hablamos de encuentros con desconocidos, sexo en todas partes (sala, escuela, auto, frente a la ventana abierta, sexo oral, sexo anal, sexo menstruando, etc.) podríamos hablar del porno clásico, después tendríamos sexo de hombres con hombres, incitar al perro a que lamiera el pene u tocar a niños con intensiones sexuales. El participante llamado “Peque” menciona:

*“Porque te digo... su tío lo violaba desde los 11 o 12... él había estado con Juan de la chingada... con hombres y mujeres, entonces el ya se las había... siento cosas muy cosas, muy, muy fuertes, también me divertí mucho...pero bueno... él y yo comenzamos a ir cada vez a más lugares, tuvimos sexo enfrente de desconocidos... tuvimos sexo en lugares públicos, tuvimos sexo en*



*callejones...[...] entonces mis experiencias sexuales empezaron a aumentar hasta que justo... tuve relaciones con este mono y mi ansiedad empezó a aumentar cada vez más y fue más fuerte, empecé explorar cosas como cuartos oscuros... un lugar donde no hay luz y hay un montón de tipos haciendo todo, la mayoría sin protección, tenía 21 años...”.*

Ahora bien, si observamos la matriz, los consumidores de porno homo, pornografía infantil y zoofilia, son los mismos que enuncian haber realizado esos actos. ¿Qué es lo normal? Ninguno de los actos mencionados por los participantes, procuran una armonía y menos procuran la vida, sino todo lo contrario, varios de ellos a pesar de llevar consumiendo pornografía muchos años, no merman a pesar de sus prácticas sexuales, ni un poco de su malestar emocional, es decir, el placer se deforma llevando a los consumidores cada vez más arriba en una espiral que no solo pone en riesgo la salud mental, sino la libertad, la salud física, corrompe a otros seres (mujeres, niños y animales principalmente), rompe la espiritualidad y el orden natural de las cosas y deja un vacío en la vida de las personas, que finalmente se paga con la vida misma, porque pone como eje de la vida al placer que nunca va a ser satisfecho, quedando siempre en un estado de angustia que puede convertirse en locura. Por ejemplo, asistir a antros, en busca de contactos con parejas ocasionales, a sabiendas que puede contagiarse de SIDA, e incluso querer tener sexo con un vagabundo.

Como ya vimos, el consumo de pornografía poco o nada tendría que ver con las emociones, con la alimentación, con las conductas sexuales o con la familia, pero en realidad tienen mucho que ver, por ejemplo: el participante que más tipos de porno ha consumido, tiene una dieta llena de carnes rojas, come poca fibra y consume poco agua, también es de los más altos en frecuencia de masturbación (2 o más veces por día), en cuanto a su concepción de cuerpo, él cree que el cuerpo es para “disfrutar...” ósea, el cuerpo tiene una utilidad en función del placer “de buenas nalgas y buenos senos...” ha experimentado con hombres y con mujeres, además de tener parejas más grandes o más chicas y para finalizar, hubo un frotamiento de él y su amigo con su hermano menor. Analizando así la vida de los participantes, podemos mencionar que hay un desequilibrio, expresado en ansiedad, dado su gusto por el dulce. La pornografía, es sin duda un elemento

clave en la deformación del deseo, del sexo, de la pareja y de la desintegración (como lo es cualquier deseo) del equilibrio interno, que tiene su expresión en el vacío interior.

## CONCLUSIONES:

En la actualidad, convergen actitudes conservadoras y liberales acerca de muchos temas (política, cultura, religión, etc.) y la sexualidad no es la excepción, de tal forma que la pornografía hoy en día, es fácil de adquirir, se le puede ver en tv, internet, comerciales, etc. Nuestra sociedad está en una tendencia creciente a la apertura y aceptación de ella, disfrazada incluso a veces como erotismo, y no es raro ver en los programas a mujeres y hombres semidesnudos y sumamente erotizados. Incluso nos atrevemos a decir que se habla más de erotismo y pornografía que de sexualidad, de tal forma que la sexualidad sigue atorada en ese estanque conservador/liberal del cual no puede salir.

La sociedad no propone las constancias necesarias para la armonía y el cuidado a la vida, en la pornografía se puede observar cómo se maltrata, humilla y se consumen los seres vivos, tanto los consumidores, participantes y en realidad la sociedad en general. Sin duda los valores expresados en la pornografía atentan a la convivencia, pensemos también en la clase de gobernantes que promueven permisos y que de alguna forma solapan estos negocios, todo ello basado en el negocio multimillonario producto del sexo.

Pensemos en la realidad en la que vive la sociedad, esta sin duda es de decadencia, ahora traslademos esa realidad al cuerpo. En este sistema de competencia al que estamos sometidos también se instala en el cuerpo, mermando el equilibrio corporal y exigiendo a los órganos a dar el máximo siempre, peleando por ser el mejor y consumiendo más energía y más recursos en lograr esta meta.

La forma en que un consumidor se construye, viene de tener comodidad económica o al menos la posibilidad de contar con lo indispensable para sobrevivir (aunque este factor puede ser relativo), es decir que se encuentre en una posición económica que le permita adquirir, usar y promover el material pornográfico. También está el hecho de la facilidad con la que se puede conseguir el material, dependiendo del poder adquisitivo, puede haber variación y cantidad en la pornografía<sup>119</sup>. Y aunque en algunos hogares, se intente orientar a

---

<sup>119</sup> No es la misma posibilidad de variación, tipos y cantidad de material la que se puede encontrar en internet, que en otros medios (revistas, fotografías, etc.). También podemos mencionar que hay material por el cual tienes que pagar una membresía o cuota para poder acceder a él. Por lo sostenemos que la condición social no es una determinante para el consumo.

los individuos en este tema, no se logran establecer lineamientos concretos, tanto en el conocimiento, como en el hacer sexual, pero que sobre todo proponga un equilibrio real que pueda despojar del proceso de ansiedad a los individuos de nuestra sociedad, muestra de ello, es el único participante que menciona que se le “*orientó*” respecto de la sexualidad, también genero el mismo proceso de ansiedad que el resto de los participantes, siendo la única diferencia que él conoció primero la información sobre sexualidad y después la pornografía (en los otros participantes fue al revés).

Por lo que es de suma importancia una reorientación de la información existente en occidente acerca de la sexualidad, esta podría ser la propuesta en el capítulo dos, con la visión oriental, pues esta propone el cuidado del cuerpo, del semen, de la pareja y de la posibilidad de construir una base sólida espiritual con la pareja y con uno mismo, esto mermaría muchas de las consecuencias producidas por el consumo de pornografía.

También se puede concluir que los consumidores están y se sienten solos y abandonados emocionalmente, hay compañía de los familiares, padres y hermanos, pero no hay un lazo emocional sólido y estable, muchos de ellos utilizaron la pornografía como una fuga, un deseo que con el tiempo creció y que cada vez los llevo a escalar en la necesidad de consumo para poder satisfacer el deseo. El clima emocional que dominaba en las familias, estaba lleno de ira, tristeza y miedo, cabe resaltar que muchos de los padres de los también fueron o son consumidores, tuvieron actitudes violentas, son alcohólicos, drogadictos o infieles, etc. y que esto no propone nada constructivo a los integrantes, por lo que podemos mencionar, que estas formas de vivir, adoptan y reproducen estilos violentos de relacionarse y la pornografía, al igual que estas prácticas, fomentan la violencia y la normalizan con el pasar de los días. Con estas formas de relacionarse, es “*normal*” que los patrones de violencia se fomenten y se normalizan en la sociedad.

Por ende, la familia y la forma de relacionarse, acompañada de un maestro o guía que oriente a las personas son de suma importancia, establecer relajaciones sanas, estables y que permitan a la sociedad sentirse en la completa confianza, libertad y posibilidad de expresar sus dudas, emociones, comportamientos y pensamientos. Por lo que es de suma importancia una guía para poder interpretar ese conocimiento, pues no solo basta con que se lea la información y se practique, hace falta también un maestro que oriente y resuelva

las dudas de los individuos, alguien con experiencia y que conozca los procesos emocionales, puesto que es muy fácil perderse, estos guías, pueden ser los padres, que promueva la vida y que le importe preservar y fomentar un proyecto de vida, la disciplina y el compromiso, que los potencialice a salir de la zona de confort y crecer. La guía es esencial para poder generar otra actitud a la vida, a las relaciones con los demás y hacia uno mismo. Eh incluso los mismos consumidores quienes pueden guiar a otros a superar este problema.

También es importante que los padres expresen sus sentimientos y emociones para con los hijos, algo que también se pudimos notar en el trabajo es la ausencia de alegría, trabajar con la alegría de vivir es primordial para reconocerse y reconocer a los demás<sup>120</sup>.

Un aspecto importante fue que la mayoría de los participantes despertaron a la sexualidad de forma abrupta (descubrieron la pornografía, vieron a sus padres teniendo relaciones o fueron abusados por alguien), esta forma de descubrir la sexualidad a temprana edad (4-5 años) rompió su esquema mental, ya que a esa edad no se está preparado emocionalmente, mentalmente ni físicamente para hacer frente a esa información. Sin embargo queda instalado en el cuerpo.

Continuando con esto, el abuso sexual que comentan algunos de los participantes haber sufrido de pequeños, podemos comentar que se observa las repercusiones en sus vidas y que construyo a los consumidores de pornografía, aunque ellos al decidir consumir pornografía y abusar de otros, decidieron darle vida al proceso de ansiedad. Lo cierto es que, cuando los participantes mencionan haber cometido abuso a otros niños, reconocen que había una alteración en el proceso de ansiedad, la decisión era tomada (continuar con el proceso de ansiedad o no) todas las veces que se disponía de consumir pornografía, dado las imágenes que veían en la pornografía y uno de ellos asume incluso menciona haber consumido pornografía infantil durante un tiempo amplio. Entonces no podemos “culpar” a la pornografía directamente de estos abusos, sin embargo, si habría una implicación indirecta dada las imágenes y las fantasías expuestas en las cintas. Lo que comentaba anteriormente, alguien lo imagino un día y después lo filmó.

---

<sup>120</sup> No una alegría fugaz y fomentada en el consumismo, sino una alegría fomentada en agradecer la vida y que fomente un proyecto de vida.

Un punto de suma importancia en esta investigación, refiere al proceso de eyacular, para la pornografía, este acción es el ingrediente principal y que a diferencia de lo propuesto por Mantak Chia, el semen es la cereza en el pastel e indica el fin del filme, pero podemos observar claramente las cuantiosas consecuencias producto de observar pornografía y masturbarse ente las que podemos enunciar: cansancio, el desgaste físico, la impotencia, la eyaculación precoz, el abuso sexual, la incapacidad de establecer relaciones solidas, el vacío interior, etc., que reportan los participantes, ya que también se observa que la mayoría de las veces que consumieron pornografía, era para masturbarse y eyacular. Pero como en los alcohólicos y los diferentes tipos de bebedores, a veces no precisamente se muestran públicamente como afecta el alcohol en sus vidas, entonces habría también, personajes que disimulan la forma en cómo afecta la pornografía sus vidas.

También es de suma importancia desechar esta idea, referente a que orgasmo, significa eyaculación y que la satisfacción sexual es sinónimo de eyaculación. Porque como ya vimos, pensemos en la misma analogía de la fábrica que tiene que producir entre 50 y 250 mil productos (espermatozoides) y que se pierden solo en una eyaculación, habría también que reaprender a separar la eyaculación del orgasmo (con los ejercicios de Daniel Reid o Mantak Chia), por lo que el cuidado del semen debería ser una prioridad, porque implicaría cuidar los nutrientes necesarios para la vida y cuidar el qi.

Esta investigación pone en la mesa esta amplia gama de consecuencias, por un lado, estaría el aislamiento, la masturbación excesiva y la monogamia autoimpuesta (producto del aislamiento), hasta llegar al abuso sexual de niños o el intento de contacto sexual con un indigente, pasando por el sexo desmedido, las fantasías sexuales y los cuartos oscuros. Estos comportamientos muestran que su proyecto es de muerte, que no hay una alegría de vivir y que la emoción los domina.

Sin embargo, la información de la sexualidad viene a ser suplida por lo expuesto en el porno, “el famoso, mete-saca” que diría “Alex” (de la naranja mecánica), no es más que eso, mete-saca, pero que el exagerado enfoque, gesticulación, sonidos y las figuras de los actores, muestra un mundo desconocido y fascinante, que poco a poco, genera en los consumidores, más y más obsesión o como uno de los participantes menciona “locura” en sus consumidores frecuentes. Menciono “locura” y obsesión, porque se hacen cosas que

jamás se pensarían hacer, como fantasear con la misma madre o algún familiar cercano, masturbaciones (y eyaculaciones) que exceden 5 o 6 por día y poner en riesgo la salud al meterse con personas desconocidas y hasta las más extremas, como asesinar a alguien por placer o abusar sexualmente de niños o animales

Establecer relaciones sanas tanto con el medio, con los otros y consigo mismo es una prioridad, puesto que los consumidores no han establecido relaciones sanas en sus vidas, es evidente que si uno no puede establecer una relación sana consigo mismo poco le puede brindar a los demás y al medio, fomentar la gratitud a la vida es esencial.

Si hablamos a nivel personal, se puede apreciar que hay una distorsión de la imagen corporal, tanto la imagen propia como la del otro, para el consumidor podemos apuntar las comparaciones de ellos mismos con los actores: “no tengo el pene así de grande con el actor...” “yo no estoy tan buena como ellas, ni soy tan sexy...” esto es muy frecuente, se suele superar en algunos casos rápidamente, pero en otros casos se interioriza. Es común que el consumidor ejercite el cerebro y que la racionalidad se utilice para fomentar la fantasía.

Por otro lado la fantasía funge como un amplificador del deseo que puede apoderarse de la vida, no solo del que consume pornografía, sino de la pareja y de la familia, porque mencionamos esto, con la pornografía, no solo se afecta la realidad, sino la misma concepción de pareja, de mujer y de amor (puesto que se ve a las mujeres con deseo o como un objeto). En cuanto a la definición del amor, tenemos que para los hombres el amor refiere a un término pasional, relacionado con el sexo, “los hombres deben ser buenos amantes...” mientras que para las mujeres, el amor está asociado al romanticismo, a las ideas de cortejo y a la castidad, ósea todo lo contrario uno del otro. El concepto de mujer está asociado para los hombres que consumen porno, a una mujer exuberante que no tiene restricciones en el hacer sexual, es de “mente libre...” como lo menciona más de un participante y finalmente el concepto de pareja, refiere a la persona con quien se accede al placer, es decir, el amante (como si fuese un sinónimo) en el mismo libro “Industria de la vagina” la autora menciona que muchos hombres se casan con ese fin, el de tener una pareja con quien tener intimidad (los hombres quieren una sexoservidora en la cama y una santa en la casa, siempre en la dualidad).

En cuanto a la pareja, sea esta formal o casual, ya que se busca y usa para satisfacer precisamente esas fijaciones respecto del físico, “buscaba hombres así...con cierto físico, como de gym...” “Buenas nalgas, buenos senos y de cara bonita...” “tenía fijación por ese tipo de mujeres...más grandes que yo...” estos fragmentos muestran que la pareja para el consumidor de porno, tiene valía en función del físico, pues rara vez (o nunca), se ha visto en una película porno que se le dé prioridad a los sentimientos del actor o actriz. Aunado a esto, podemos mencionar que esta forma de relación superficial que no tiene ningún anclaje emocional, pone a la luz el vacío emocional que algunos de los participantes mencionaban, en realidad la cultura pone a la mano pocas ventanas que procuren la vida.

Pensemos en el nivel de competencia del sistema, en el ritmo de vida tan acelerado y las miles de fugas existentes (tecnología, alcohol, drogas, etc.). Sin duda alguna, el vacío aumenta, además el porno, al ser una fuga más, no propone ningún elemento que fomente el crecimiento positivo del consumidor, a menos que este, tome conciencia de lo que pasa alrededor del porno.

El vacío, no es más que la ausencia de un espíritu, un espíritu que no se procura, que no se alimenta, no un espíritu como de pesadilla terrorífica, sino es nuestra energía propia, aquella que Mantak Chia y Daniel Reid mencionaban, este espíritu se va perdiendo poco a poco, no solo con la eyaculación en los hombres, sino con la práctica de una sexualidad desviada, con la exaltación de una emoción y evidentemente con el desbordamiento del deseo.

Al hablar del espíritu, podemos mencionar que al atentar contra el orden natural de la vida, comienza un vacío espiritual, es decir, la pornografía no es natural, es una amalgama de la cultura, de la economía y del sexo, porque lo prohibido vende. La pornografía exalta la vista, el oído, aumenta el deseo y nos encierra en la cabeza, en la imaginación. Se comienza a fantasear con medio mundo y se cosifica a las personas, en especial a la mujer, mas tarde se generan obsesiones que se les llaman “fetiches” con cierto estereotipo de objetos o situaciones (maduras, colegialas, niñas, tacones, licras, etc.). Con esto no quiero decir que esos objetos o situaciones sean desviadas o falsas, simplemente hacemos mención, que de esos objetos o situaciones, ahora va a depender el placer, ya que sin esos objetos, no hay placer, es decir, la mujer necesita aditamentos especiales para



poder excitar a su pareja. Cuando en realidad no se necesitan, una vez más, esto muestra que se tiene que alimentar una fantasía para que haya placer.

En cuanto a la situación emocional, la mayoría argumenta sentirse solo, la tristeza, la ansiedad y el miedo son emociones constantes en sus vidas, la ansiedad domina a los participantes y el sabor dulce es el indicativo que la emoción se ha instalado en sus vidas. También tenemos que las enfermedades frecuentes son las pertenecientes a las vías respiratorias, que compete a la tristeza., la alegría ni siquiera es mencionada, no hay fuentes de alegría constantes en las vidas de los participantes, cuando se les pregunto acerca de sus recuerdos alegres, todos hicieron referencia a la infancia y sus parejas, en algún momento se vuelven la única fuente de alegría. Alegría que es instantánea.

También se puede observar también que hay una carencia de habilidades para establecer relaciones formales y duraderas; que más de la mitad de los participantes, dan indicativos de dependencia emocional hacia las parejas, 7 participantes en algún momento de su vida han sido dependientes emocionales de alguna pareja (mencionan que había tristeza constante, llanto, atención excesiva de parte de ellos, celos, insultos, etc.). Cabe señalar que los participantes tenían poca o nula comunicación, acercamiento y relación con sus padres.

También algunos de ellos se alejaron de la familia, por pasar más tiempo masturbándose y viendo porno. De tal forma que usaban sus cuartos propios o la sala, se desvelaban y ya no salían con sus familias, por tener espacio libre para ver porno (por lo que muchos de ellos necesitaban tener la casa sola, porque la computadora estaba en un lugar accesible a la familia). De forma que el aislamiento fue la razón por la cual 2 participantes no tuvieron una adolescencia “normal”, es decir, dado que se encerraban, uno en su cuarto y otro se desvelaba, no asistieron a fiestas, no tuvieron pareja en esta etapa de la vida y la relación con sus familias es débil.

La pornografía no propone valores que permitan la convivencia de los sexos, tiene una esencia machista, se centra en el placer del varón y muestra en todos sus tipos, como someter a alguien más y aún en sus expresiones más bizarras, el placer solo se centra en llenar los hoyos, ya sin importar si son boca, vagina y ano o más bien, expresa la esencia

que es difícil de ver en los otros tipos, pues al final la satisfacción literalmente puede significar la muerte.

En cuestión de las prácticas sexuales, se puede observar que en muchos participantes que tienen conductas sexuales de riesgo, ya que se expusieron a contagiarse de alguna ETS o SIDA, pusieron en riesgo la vida y la libertad, como ya vimos, la información referente a las ETS y métodos anticonceptivos, no hace un parte aguas importante y significativo, hay una carencia del valor de cultivar del equilibrio, la vida y la salud. Lo cual es sumamente conveniente con aquellas personas que solo quieren tener sexo y no tener compromiso, pero esto, solo promueve el consumo de cuerpos y la promiscuidad, esta última no en un sentido moralista, sino orientada a la incapacidad de establecer relaciones formales, duraderas y responsables. Cuantas personas hoy en día están contagiadas de una ETS o de SIDA por una pareja ocasional. Sus prácticas sexuales son irresponsables, fugaces y al menos se pueden ver dos resultados: por un lado hay un aumento en el proceso de ansiedad y por el otro un vacío emocional y espiritual.

La pornografía es una expresión de cómo se trata a las mujeres y lo que representan para la sociedad. Puesto que a pesar que hay día internacional de la mujer, de la madre, de la secretaria, etc. Hay poco avance real en cuanto a justicia, trato y no solo basta con la “igualdad”, sino avances profundos están en cuestión de mentalidad y conciencia, de respetar a la madre tierra, de respetar el lado femenino y de poder replantear la sociedad, impulsando el equilibrio y generando acciones que muestren que hay gratitud a las mujeres y al a vida en general, pues como lo mencionamos, la pornografía es una expresión de la exaltación de los deseos, del consumismo y de la ingratitud a la mujer, a la vida y a la tierra.

Como notamos, algunos de esos conceptos son propios de la cultura a la que pertenecemos, entonces no es raro observar el arropamiento de la pornografía en la cultura, porque esto sucede con la prostitución o la trata de blancas, la sociedad política del país arropa estas prácticas, por la enorme ganancia que les proporciona y porque ellos son consumidores (no solo de pornografía, sino también de prostitución). Y como consecuencia, poco a poco se normaliza la violencia hacia las mujeres y por más que se

hagan días internacionales de quien sabe que, no iremos a ningún lado sin un cambio profundo de valores que permitan una convivencia equilibrada.

Podemos concluir que identificamos 3 cadenas familiares que los participantes heredan de sus padres, por un lado tenemos el alcoholismo, la infidelidad y la pornografía, pues muchos de los participantes y sus padres consumen alcohol y dado que asisten a un grupo de AA, ellos mismos se denominan alcohólicos (y llaman alcohólico a su padre o familiares), la infidelidad de los padres es frecuente, por lo que esto se repite en los hijos, que en este caso son los consumidores de pornografía. Finalmente tenemos que los participantes que descubrieron la pornografía, lo hicieron en casa y está, pertenecía a sus padres, por lo que los hijos son consumidores al igual que sus hijos.

Un aspecto importante es la alimentación de los participantes, ocho de ellos consumen con poca frecuencia alimentos con fibras, azúcares naturales. La mayoría mantiene una dieta que es pesada (carnes rojas), consumiendo también bastantes azúcares refinados (refresco, jugos, dulces, etc.) lo que los mantiene constantemente intoxicados, esto no es lo adecuado al organismo, puesto que pensemos en cuanta influencia hay de una mala alimentación y las enfermedades crónicas. Es importante mantener una dieta más equilibrada, donde haya más hojas verdes y agua natural, esto traerá mejores condiciones al organismo, lo que permitirá poder controlar mejor la ansiedad y las demás emociones.

A nivel O-E podemos distinguir que hay una exaltación de la ansiedad, que perjudica los demás órganos y a las demás emociones, por lo que el Bazo páncreas domina y necesita más recursos, pensemos que los demás órganos trabajan a marchas forzadas para dar su energía al Bazo, el riñón también sufre los estragos, porque de él, sale la producción de esperma, que como ya dijimos, sería importante cuidar.

Ya para finalizar, habría que fortalecer valores indispensables para poder controlar, no solo el bazo y la ansiedad, sino para lograr el equilibrio, para empezar tendríamos que cultivar la templanza, la gratitud, la justicia y la prudencia. La Templanza significaría que pudiéramos mantenernos firmes, ser fuertes y lograr un control de la sexualidad, tendría que involucrarse en la disciplina y fortalecer el carácter para dominar la ansiedad. En los participantes podemos notar que la templanza es un valor que no aparece, puesto que no

tienen control, firmeza y disciplina en la relación que mantienen con la pornografía. Apelemos a que los órganos trabajen con una cooperación indescriptible y que el camino ahí se encontraría, en poder ir al cuerpo a encontrar eso que la pornografía hizo que se alejara. El cuerpo es sabio, el cuerpo es el lugar donde la vida se forma.

La gratitud tendría que ver con respetar la vida, de hombres y mujeres, tendría involucrar el respeto a la integridad del otro, también es un valor del que carecen los participantes, puesto que la mayoría, al consumir pornografía, fomenta la violencia hacia la mujer y a otros seres que son débiles (en el caso de los otros tipos de pornografía).

Después tenemos la Justicia, que involucra, dar lo mejor de mí y dar lo necesario, los participantes en algún momento comentan que se aislaron para consumir pornografía, esto significaría no ser justos, pues el relacionarme con los demás, cooperar con ellos y dejar de consumir pornografía por el simple hecho de que no cumplo con este valor, solo me siento a recibir lo que haya de nuevo, la justicia implicaría distinguir que es lo mejor para mí, evidentemente la pornografía, no es lo mejor que podría tener.

Finalmente para la Prudencia, mostraría la puerta al bien común, un bien que me involucra e involucra a la sociedad, donde encontrar el bienestar máximo sea una aspiración adecuada. Pensando y haciendo lo que sea mejor para mí y los demás, por supuesto que este valor es incluyente e implicaría que la competitividad, quedará obsoleta. La Prudencia dejaría de lado la producción y el consumo de pornografía, precisamente porque ella representa la competitividad, violencia y el consumo de cuerpos, que no promueve nada a la sociedad.

El consumidor de pornografía regresa a un estado animalesco, donde lo único que se quiere es satisfacer el deseo de carne, opera a un nivel sumamente básico, ignorando que la vida o su vida puede ser sublime, es decir; que se puede gozar de estados emocionales que superan a la ansiedad y sus derivados. El amor desinteresado, la tranquilidad y la paz por mencionar algunos. El consumidor desconoce que existen otras formas de vivir, lamentablemente el solo alcanza a distinguir aquello que puede calmar su deseo.

Pensemos en un consumidor de alguna otra sustancia (alcohol, drogas, etc.), a ellos, lo único que los motiva es el siguiente pase o la siguiente copa. Así vive el pornógrafo, sus

pensamientos, acciones y emociones están dirigidos al material pornográfico, por ende, se pierde mucha energía o qi en estos procesos, aunado a la eyaculación innecesaria, la baja calidad de sueño y el tiempo destinado a descansar, además de la alimentación sumamente pobre en vitaminas y minerales.

Para el cuerpo, esto es un gasto sumamente fuerte, el qi proveniente de la alimentación y respiración, no es suficiente para costear la demanda, es por eso que envejecen rápido y se enferman y el ejemplo esta en los participantes, pésimos hábitos de alimentación y de sueño a la larga generaran alguna enfermedad en ellos.

Para finalizar, queremos hacer mención de la seriedad del tema, si bien hoy en día no es considerada a la adicción a la pornografía como un tema en la agenda de salud mental, es importante que el lector reflexione sobre su concepción de sexualidad, sobre los actos que ha realizado y sobre cómo se ha sentido, teniendo de base la información de este trabajo. Si bien no se pretende poner freno a su albedrio, si se pretende poner en la mesa la posibilidad de cuestionar sus actitud ante los demás y ante la vida.

### **PROPUESTA:**

Podríamos pedir al genio de la lámpara maravillosa que cambie la sociedad, pero lástima que eso no existe. Por lo que las sugerencias serán a nivel personal. En primer plano tenemos que aprehender a identificar las diferentes emociones (miedo, tristeza, ira, alegría y ansiedad) en nuestro cuerpo, por lo que hacer trabajo en el cuerpo es de suma importancia, meditar, yoga, bioenergética, etc. pueden ser las opciones.

Cultivar el espíritu a través del trabajo corporal, la gratitud a la vida y a los otros (servicio), esto nos dará la posibilidad de vencer el egoísmo y trabajar con los ideales y herencias culturales que promueven la violencia hacia la mujer. Además estas prácticas permitirán dominar la razón, controlar las emociones y el deseo, por lo que las prácticas que involucren un cuestionamiento interno suelen ser las más efectivas. Cultivar la templanza, la justicia y la prudencia son esenciales.

Buscar a un maestro que tenga las cualidades de la congruencia y la disciplina, por eso, nosotros tenemos el potencial de trabajar para ser los maestros de nuestros hijos, sino es así, pues hay que buscar un maestro que dirija y muestre el camino a seguir. Los maestros Zen, son una opción.

Es de suma importancia regresar al cuerpo como maestro que ejemplifica todos los días con acciones, como es la cooperación y disciplina, siendo los órganos su expresión, puesto que ellos, trabajan todos los días y a todas horas, cooperan unos con otros para mantener la vida e incluso en la enfermedad, siguen cooperando y trabajando, siempre con una disciplina inquebrantable, por esta razón, el cuerpo es de suma importancia, porque es un maestro que enseña sin palabras.

Aprender a separar el orgasmo de la eyaculación, para esto es de suma importancia conocer los estadios de la excitación, ejercitar el musculo PC y redirigir la energía hacia el resto del cuerpo, aprender a respirar y controlar la ansiedad (se necesita un maestro).

Cultivar una sexualidad sana significa profundizar en el placer corporal y aumentar la capacidad de intimar con tu pareja. Por lo que hay que aprender a controlar el deseo,

dejar el egoísmo y la idea ser un buen semental a la pareja, la sexualidad es también un camino para cultivar el espíritu.

El clima familiar debe ser apropiado, la familia debe proporcionar a los integrantes un espacio donde crecer y prepararse para salir, por lo que los papas deben estar en constante o más bien, en permanente trabajo. Deben ser capaces de establecer un clima de confianza, de respeto, tolerancia, libertad y empatía se mezclen. Evidentemente hay situaciones de las cuales los papas no podrán proteger a sus hijos (despertar sexual y/o abuso sexual) por lo que los papas pueden ser quienes redirijan esas experiencias negativas hacia un aprendizaje o canalicen esas emociones a una posible solución.

Por otro lado, se pueden realizar este ejercicio:

- Dominar el deseo: Implica como lo mencione antes, desarrollar el carácter y no ceder ante el deseo.
- Contactar con la emoción: Es necesario conocer y vivir la emoción que viene de controlar el deseo.
- No apegarse a un sentimiento: Todo fluye en la vida, el sentimiento tiene que seguir su curso.
- Tener una actitud: Esto refiere a cambiar la forma en cómo se interactúa con la realidad. No esperes resultados diferentes si sigues haciendo lo mismo.
- Finalmente una acción: Esto es sencillo, actúa distinto ante la vida.

El deseo viene de una idea y de la vieja costumbre de satisfacer lo que al principio fue una necesidad, para el consumidor de pornografía, esto llega a ser mortal. Primeramente surge el deseo de ver pornografía, masturbarse o alguna otra circunstancia, es ahí cuando al dominar la emoción surgirá una emoción, ansiedad, ira, etc. después vendrá algún sentimiento, frustración, etc. eso generará una actitud, impaciente, intolerante u otra. Y finalmente se hará algo. Se masturbará, buscará pornografía, etc. si desde el principio se actúa, se dominara el deseo, se vivirá la emoción y se dejará pasar el sentimiento, entonces si se tomará la idea de que la vida es valiosa. La actitud cambia y la acción se dirige a hacer algo diferente de lo que se ha hecho siempre. Algo como terapia ocupacional y ejercitar la práctica en vital para superar la adicción a la pornografía y a cualquier otro deseo.

### REFERENCIAS:

- Barría, C. (2008). Una mirada desde la historia. Cambios en la moral sexual católica. MSJ, Teología. Chile.
- Bilbeny, N. (2005). La revolución en la ética. Hábitos y creencias en la sociedad digital. Editorial Anagrama. España.
- Bruckner, P. (2009). La paradoja del amor. Una reflexión sobre las pasiones. Edi. Ensayos Tus Quets editores.
- Campos, G. J. (2011). El problema epistemológico de lo corporal. Dos propuestas explicativas del cuerpo. CEAPAC Ediciones. México.
- Capra, F. (1998). El punto Crucial. Ciencia, Sociedad y Cultura naciente. Editorial Estaciones. Argentina.
- Díaz-Loving, R y Rivera, S. (2010). Antología Psicosocial de la pareja; Clásicos y Contemporáneos. Edi. Miguel Ángel Porrúa.
- Diccionario medico. Disponible en: <http://www.amssac.org/biblioteca/definiciones-basicas/>
- Firestone, R. y Catlett, J. (2006). Sexo y amor en las relaciones de pareja. Edi. Manual Moderno.
- Fundamentos de Acupuntura y Moxibustión de China (2013).
- García, A. (2001). Desentrañando “lo pornográfico”. Anales del Instituto de Investigaciones Estéticas.
- González, E. (s/a). Moral Sexual. Análisis.
- González, M. (agosto 2007). PORNOGRAFÍA Y EROTISMO. *Universidad de Antioquia*
- Hernández, A. (2002). Sexualidad y efectividad en el religioso católico. vol. VIII, núm. 15. Redalyc.
- Hozumi, G. R. (2014). Manual Básico y visual del Zen. CEAPAC Ediciones. México
- Jeffreys, S. (2011). La industria de la vagina. La economía política de la comercialización del sexo. Editorial Paidós Entornos 11. Argentina.
- Laqueur, T. (1990) La construcción del sexo; Cuerpo y género desde los griegos hasta Freud. Edi. Cátedra.
- López, R.S. (2000). Zen y cuerpo humano. CEAPAC Ediciones. México.



- López, R.S. (2012). Formación de Estudiantes en Psicología. Una propuesta Metodológica. Universidad Nacional Autónoma de México. Facultad de Estudios Superiores Iztacala. México.
- López, R.S. (2013). La construcción de lo corporal y de la salud emocional. Editorial Los Reyes. México.
- Mantak C. (1999). El hombre Multiorgasmico. España
- Mantak, C. y Maneewan C. (2000). La pareja Multiorgasmica. Cómo incrementar Espectacularmente el Placer, la Intimidad y la Capacidad Sexual. España
- Moldenhauer, N, y Ortega, M. (2004). Adolescencia y Sexualidad. Diplomado en Salud Pública y Salud Familiar. Universidad Austral de Chile.
- Morris, B. (1987). El reencantamiento del mundo. Cuatro Vientos Editores. Chile.
- Northrup, C. (1999). Cuerpo de mujer, Sabiduría de mujer. Una guía para la salud física y emocional. Ediciones Urano. España.
- Papalia, D. (2005). Desarrollo Humano. Edi. Mc Graw Hill/Interamericana editores, S.A. de C.V.
- Plan de Estudios de la Carrera de Médico Cirujano. (2014). UNAM.
- Reid, D. (1989). El Tao de la Salud, el Sexo y la Larga Vida. Un enfoque práctico y moderno de una antigua sabiduría. Ediciones Urano. España.
- S. Freud. Tres ensayos sobre la teoría sexual (1909, USA).
- Sampieri, R, Collado, C y Lucio, P. (2008). Metodología de la investigación. Cuarta edición. Mc Graw Hill.
- Sierra Lendaño, A y Cano, A. (s/a). Pornografía: Tergiversación de la sexualidad. Instituto de la familia. Disponible en: <http://buenosarticulos.files.wordpress.com/2011/03/pornografa.pdf>
- Smiraglia, R(s/a). *Ese oscuro objeto del deseo: Un acercamiento a la pornografía y el post-porno*. FSOC, UBA.
- Spencer, S. (Julio 2012). ¿Qué tan grande es la industria de la pornografía en los Estados Unidos? Disponible en: <http://www.covenanteyes.com/2012/06/01/how-big-is-the-pornography-industry-in-the-united-states>.
- Toshio, P. (2001). Sexo Zen. La mejor manera de hacer el amor. Editorial Alamah. México.

Vaggione, M. (2009). Sexualidad, Religión y Política en América Latina. Universidad Nacional de Córdoba.

Vera-Gamboa, L (1998). Historia de la sexualidad. Historia de la Medicina. Rev. Biomédica

**ANEXO: MATRIZ**

# Anexo Matriz

	Vivienda	Familia	Alimentos	Enfermedades Familiares	Cuerpo	Pareja	Emociones Dominantes	Emociones Relegadas	Sexualidad	Porno	Consecuencias	Tipo de Porno	Actos
<b>El Funcional (24 años H)</b>	Rentada, techo de lamina y en un contexto semi urbano, con todos los servicios	Padre alcohólico, familia nuclear y bajo el matriarcado. Padres terminaron la primaria. Nivel M-B.	Frutas y Verduras. Evitan el cerdo. Sabores preferidos: Limón, Picante y Sal	Diarrea y Gripe. Él: Estomago y Gripe, en ocasiones de pequeño le sangraba la nariz y estuvo propenso a anemia.	Le gusta su nariz. No le gusta su "cabello rebelde".	No ha tenido novias, si 2 relaciones fugases. Dificultad para establecer relaciones con mujeres. Pareja: Mujer de "Mente Abierta" en cuanto al sexo.	Tristeza negada: "No llores" Mamá lo corrió de pequeño. En la madre es frecuente la Ira (de pequeños la mamá le pegaba). Ansiedad oculta: Consumo de porno.	Alegría: Hermana. Miedo: Padre.	No ha tenido relaciones sexuales. Nunca hubo orientación por parte de los padres.	Primer contacto en la secundaria por un amigo. Solo consume cuando se masturba, siempre que ve porno se masturba.	Hubo un tiempo que la masturbación era diario.	Películas eróticas. M-M. M-H. Tríos.	"Fajes" en salones de la escuela (casi teníamos sexo).
<b>La Conductista (22 años M)</b>	Casa de abuela, triangulo de 2x2x3, hacinamiento. Casa propia de padre. Vivió con su pareja y actualmente vive sola. Urbano.	Padre depresivo, violento (golpes a ella y a mamá). Clase M-M. Familia nuclear.	Comida en la calle: "a veces tomábamos jugos de fruta y comíamos un chingo de huevo". Embutidos, leche, pizzas, tacos, nutela, coca-cola. Sabor preferido: Dulce.	Papa: Depresivo, alcohólico, diabético, problemas de huesos y rodillas, desganado y con 1 infarto. Madre diabética. Ella: Dolor de huesos (vive con padre, rodillas y tobillos), enfermiza (infecciones estómago, temperatura y dolor de cabeza).	Cortadas e intento de suicidio. Problemas de estreñimiento, tensión por miedo a papa. Porno: Sensación de vacío en el pecho o estomago.	Volcada sobre relaciones y sufría cuando cortaba.	Tristeza: Depresión de padre y de ella en una época. Ira: golpes de padres (papá a ellas y ambos a ella). Miedo: Padre. Ansiedad: Porno.	Alegría: Ausente.	Compañeros se le restregaron. 1 pareja sexual, tenía sexo en todos lados. Papá la toco a los 5 años.	5 años vio un video. 9 años comenzó con la masturbación. Aburría pero seguía viendo.	Buscar porno en compu de pareja. Época de depresión, consumió mucha porno. 4 o más veces x semana. "No era completamente de mi agrado pero algo me hacía verla". "Después de masturbarme venía el vacío". Precocidad (1 vez 4 horas, 2da 15 minutos).	Películas eróticas. M-M. M-H.	Sexo en todas partes.

# Anexo Matriz

<p><b>La No sé... (20 años M)</b></p>	<p>Viviendo con familiares. Cambio a Unidad Habitacion al (1 departamento con 2 habitaciones, papas y hermano duermen en una y ella en cuarto propio). Nivel M-A. Urbano.</p>	<p>Padre alcohólico drogadicto, golpeaba a mamá, prohíbe vestido y amistades y fue infiel. Mama permisiva. Relación con hermano es distante. "Siempre eh querido una familia".</p>	<p>No acostumbra desayunar temprano en casa. Sabor preferido: Dulce (Boing).</p>	<p>Padres Alcohólicos y consumen drogas.</p>	<p>Antes tenía problemas con la idea de estar "llenita". Infancia tomo vitaminas por problemas de alimentación. Tomaba alcohol 4 veces por semana y consumo varias veces marihuana.</p>	<p>Busca sus relaciones como el padre <i>"Suplir esa imagen paterna en las parejas... (machistas, celosos) como mi papa... la mayoría de mis parejas han sido, alcohólicos o drogadictos o ambos..."</i>. Siempre he sido muy noviera. Sufrio violencia con una ex pareja. Ella: infiel y dependiente y nunca termino bien con ellos.</p>	<p>Berrinche constante, apatia de todos y un deseo insistente de estar en familia, estar tranquilos. Necesidad e intolerancia en toda la familia. Odio vs papá por ser infiel. Enojo vs mamá por decirle sobre infidelidad es. Goza la venganza.</p>	<p>Alegría: Busca una familia. Tristeza: Por quedarse sola, niega su tristeza <i>"No querer llorar..."</i>. Amor: Celos y posesivos. Miedo y soledad constante en su vida.</p>	<p>Disfraza la palabra amor con sexo: "así puedes demostrarle a alguien que lo quieres". Papas no explicaron el tema. Primer pareja tomo pastillas del día siguiente.</p>	<p>Comenzo con pelis eróticas en tv a los 5 o 6 años. Papá ve porno. Buscaba en celular o en computadora. Me gustaba que aprendia <i>"cuando tuviera pareja...ya sabria que hacer...pero me detenia porque me iban a llamar loca..."</i>. Habia masturbacion cuando veia porno.</p>	<p><i>"Me entraba ansiedad por ver..."</i>. Fue una época culera en la secundaria, de mucha ansiedad, ansiedad por estar viendo..." Fin de semana cuando estaba sola y sin hacer nada.</p>	<p>Peliculas eróticas. M-M. M-H. Trios.</p>	<p>Sexo oral sin gustarle. Sexo con alcohol y drogas de por medio. 1 vez novio de puso violento (<i>Que tal si me viola</i>).</p>
<p><b>El Autentico (27 años H)</b></p>	<p>Vive con familia. Padres y dos hermanos, pareja e hijo de él, Nuclear. Vecindad, su casa tiene tres cuartos (2 recamaras y sala-comedor). Nivel M-M. Urbano.</p>	<p>De pequeño hubo episodios de violencia, padre alcohólico, abuelo y tío alcohólicos.</p>	<p>Dieta llena de carne, su antojo constante de grasa (gorditas, pambazos, refrescos, pan, etc.). Sabores preferidos: Amargo y Ácido.</p>	<p>Familia: Gripe y tos. Padres diabeticos, Alcoholismo. Él: Gripe y tos.</p>	<p>El cuerpo tiene fines sexuales <i>"Buenos senos, buenas nalgas y cara bonita..."</i></p>	<p>En sus relaciones formales hay diferencias significativas de edad (Pajeras: ex 33, cuando la conocio tenia 23 y actual 19) él tiene 27, es una relacion tensa por los modos de pensar (es su trabajo cuidar al niño y discuten por las diferencias de edades). Se recuerda enamorado desde el kinder y menciona que e gustan</p>	<p>Enojo: Golpes entre los padres. Ansiedad: Masturbación por lo menos dos veces por día.</p>	<p>Miedo: Fui un niño sobreprotegido. Alegría: Se demostraba cuando el padre llegaba borracho. Tristeza: Enfermedad.</p>	<p>Relaciones sexuales con un hombre (14 a 20) de 35 años que lo maltrataba.</p>	<p>Todos los días ve porno <i>"no es algo normal, pero es algo natural..."</i>. Imagina a él y a otras personas en diferentes posiciones y escenas. Masturbación todos los días, al menos 2 veces por día. Cualquier estímulo es suficiente para masturbarme.</p>	<p>Cansancio. Sexo en todas partes y de todas las formas.</p>	<p>Revistas, catálogos y todo aquello que tenga mujeres semi desnudas o desnudas. Revistas pornográficas. M-H. M-H-M. Trios. Animales.</p>	<p>Frotamiento de él y su amigo vs hermano menor... Sexo frente a una ventana abierta.</p>

# Anexo Matriz

						mucho las mujeres.							
<b>El Racional (24 años H)</b>	Vivió en casa de la abuela paterna por ausencia de dinero. Después se mudaron a un departamento, donde actualmente viven 6 personas. Nivel M-M. Urbano.	Padres ausentes, lazo fuerte con hermana menor y al cuidado de la abuela. Madre siempre en otros asuntos "De metiche...". Se alejo de sus padres por el placer. Con hermana más pequeña se lleva mal, con la de en medio más o menos.	Me encanta el mole. Sabor preferido: Dulce y Salado.	Alzhéimer abuelo paterno, marcapasos ambos abuelos, pero en general longevos. Madre: Varices y deformado el talón por usar tacones, dolor constante de cabeza, problemas de la columna. Padre: Vitiligo. Hermana más pequeña: Apéndice y VB.	"Espacio para construir, pero en algún tiempo significaba o hacía referencia a esta parte del sexo".	Sin pareja hasta los 20 años. 2 relaciones no formales. El busca buena amiga, buen amante y buena esposa. 1era salida con pareja al hotel.	Miedo: Transmitido por la madre de que algo le pudiera pasar "Tenía miedo de salir a la calle...".	Ansiedad: Oculta, ocultaba la evidencia.	Posible abuso sexual por parte de un primo (no está seguro) a los 5 años. Había apertura de la madre a hablar de sexualidad. Querer hacer lo que veía en las películas. Veía como otros niños en la secundaria se tocaban entre sí.	Programas subidos de tono (descubre la masturbación). Veía mañana y tarde, cuando estaba solo, en la sala de su casa. Cuidaba que no lo descubrieran (ocultaba la evidencia y limpiaba). Secu y prepa, cuarto cerrado todo el tiempo, aislado, siempre masturbándose. Excitaba más la historia que la imagen (Hentai).	Masturbación diaria (2 o 3 veces por día). Reconoce obsesión por masturbarse. Busco porno de animales pero no le gusto. Pensó en cogerse a su mamá o a sus hermanas. Desvelaba constantemente. Con frotamiento a veces era suficiente. Quería un encuentro ocasional, donde hubiera alcohol y sexo. Alguna vez fantaseo con niñas pequeñas.	Revistas, catálogos y todo aquello que tenga mujeres semi desnudas o desnudas. Revistas pornográficas. M-H. M-H-M. Tríos. Animales.	Sexo en todas partes (escuela, salones y casa).
<b>La Enojona (24 años M)</b>	Casa propia, con paredes de adobe y ladrillo. Vive con sus padres, hermano y tío. Semi urbano. Nivel M-M. Cuenta con todos	Padres, un hermano y un tío pensionado. La crió su abuela porque padres trabajaban. La relación con el padre es distante y se lleva mal	Evita carnes rojas, consume periódicamente alcohol. Sabor favorito: Dulce y picante (se le antojan los chocolates y las galletas).	Papá: Tos. Madre: Menopausia. Tío: Hipertensión. Tía: Muere de VB. Ella: Colitis nerviosa, Gastritis, Cólicos y de pequeña los bronquios.	El cuerpo sigue siendo una herramienta y sirve para hacer las actividades, difiere de los estándares de belleza. "El cuerpo del hombre	La pareja debe ser auténtica, sincera, no ser infieles, respetuosos, altos, chistosos... las mujeres: solo que no estén flacas, sensuales y cariñosas.	Enojo: "Todos somos muy enojones..." y cuando sus papas se separaron. Tristeza: por noviazgos fracasados. Ansiedad:	Alegría: Menciona tenerla cuando esta con pareja. Miedo: No lo menciona.	"La disfruto mucho...Disfruto mi homosexualidad...". Ha tenido nueve parejas sexuales que incluyen hombres y mujeres.	"Es un acto vacío, solo es copulación, cuando es entre mujeres, hay mas sensualidad... es más sensual el asunto". Primer contacto los 8 años "que	Tuvo sexo con una desconocida en un concierto. Se puede estar con los dos sexos.	Películas eróticas. M-M. M-H. Tríos.	Sexo con una desconocida, en un baño. Sexo en la cocina, cuando había una fiesta en la sala (estaba drogada).

# Anexo Matriz

	los servicios.	con hermano (Homosexual).			<i>no tiene chiste..."</i>		Porno.			<i>raro...pero que interesante..."</i>			
<b>La Bonita (23 años M)</b>	Casa propia, cuenta con todos los servicios. Urbano. Nivel M-M.	Padre vivió en E.U.A. alrededor de 13 años y es alcohólico, regresó y <i>"fueron 8 meses de tranquilidad"</i> y después le fue infiel a su esposa y se divorciaron. Madre solventaba los gastos. Padre y hermano peleaban. Tiene 3 hermanos (dos mujeres y un hombre).	<i>"Me gusta comer de todo..."</i> . Sabor favorito: Dulce.	Padre: Alcohólico y cuando fue infiel se extriñó tanto que se le reventó una tripa. Hermano: Drogas. Ella: gripe.	Cuerpo está asociado a la belleza y a llamar la atención, de los hombres a estar <i>"estar buena y bonita..."</i>	<i>"Entregada"</i> ella maneja aspectos dependientes ( <i>yo lo quería todo el tiempo que no estaba conmigo al teléfono</i> ). Carente de amor y tiene un aborto de un hombre casado.	Ira: peleaba con niños, después sintió rivalidad vs hermano. Ansiedad: Cuando le recordaba o hacía referencia al sexo. Tristeza: Por ausencia de su padre.	Alegría: Solo menciona una vez que estuvo contenta. Miedo: Estar sola, a hermanas y cuando papá se fue (tristeza también).	Sintió <i>"Feo, tan horrible..."</i> cuando vio a sus papas tener relaciones.	Primer contacto a los 20 o 21, en casa de novio. En los programas de TV había cosas que le recordaban el sexo. Buscaba por las noches (2 o 3 horas por día).	Comparación corporal. Enojo la primera vez que la vio, incluso quería golpear a novio. <i>"Yo no soy suficiente..."</i> . Inseguridad.	Programas de tv. Películas eróticas. M-M. M-H.	Hacia todo lo que hace una actriz (sexo oral, una vez intento el anal, pero le dolió). Escapaba por las noches a casa de novio. El día que aborto, antes tuvo sexo. Mantuvo una relación con una persona casada.
<b>El Doceavo (30 años H)</b>	En la infancia estuvo viviendo en muchas casas (Ecatepec, Neza, Los Reyes la Paz).	12 hermanos, él es el menor de todos. Papá ausente, Madre: Lo sobreprotegió. Hermana era la única que le ponía atención. Hermanos hombres le pegaban.	Mi comida favorita son las albóndigas. Mi sabor favorito es el dulce y el picante.	Padre. Madre muere en accidente. Él: Hipertenso y de pequeño frecuentemente se le reventaban los oídos, Alcohólico. Familia: Enfermaban de Gripe. Muchos de ellos sufrieron	Tenía continuamente ansiedad.	Quería hablarles a mujeres y no se atrevía por pena. No rotundo a intimar con la pareja (impotencia sexual). Reconoce que sus parejas <i>"querer tapar un hoyo...también me reconozco dependiente..."</i>	Miedo: Mamá tenía miedo de que algo le pase. A acercarse a una mujer. Miedo a hermanos por violencia. A tal grado que sufrió ataques de pánico. Frustración por la vida	Alegría: Ausente. Enojo: Falta de carácter <i>"Me aguantaba de todo y no me defendía..."</i>	Abuso sexual de primo (5 años). Veía a mujeres y veía penes de los hombres a los 5 años. A los 13 descubre la masturbación (3 a 5 veces por día). Prejuicio por tamaño del pene.	En secundaria veían porno en casa de él e incluso amigos se encerraban en cuarto de papas. Veía porno en tiempo libre.	Fantaseaba con mujeres que le gustaban. Estuvo confundido sobre su sexualidad (Hetero u Homo). Desvelaba viendo películas o revistas (diario hasta las 4 o 5 am). Eyaculación precoz o	Películas Eróticas. H.M. M-M. Tríos. Porno Animales. Porno de Transexuales. Porno Infantil.	Toco a dos sobrinas cuando ellas estaban dormidas. Masturbación con ropa interior hermanas.

# Anexo Matriz

				abuso sexual.		". Me gustan las mujeres de carácter fuerte y vistosas (guapas).	sexual ausente.				impotencia sexual. Obligo a un pareja a hacerle sexo oral (a pesar de saber que había sido abusada sexualmente e incluso esto le excitaba). Masturbación diaria 2 o 3 veces. Consumo excesivo (30 o 40 videos en el celular).		
<b>EL Peque (25 años H)</b>	Casa donde mama acogía a todos sus hermanos por temporadas . Con todos los servicios.	Había disputas entre las familias de padres (Bisabuelo paterno mato a varios familiares maternos). Ancestros alcohólicos. "Éramos la pintura de la familia perfecta..." Nivel M-M.	"Los camarones al mojo de ajo son mi comida favorita...". Sabores Preferidos: Ácido y salado.	Madre: Constantes infecciones venéreas ocasionadas por infidelidades del padre. Padre: Alcoholicismo . Él: Alcoholicismo , adicción al porno y al café.	No dormía. No comía. Adolescencia se cortaba las manos. Cuando veía porno le latía el corazón.	No tuvo parejas hasta la universidad. Constante encuentros sexuales con desconocidos y encuentra a una pareja más o menos estable. Termina relación con Antonio, él entra en depresión. Tipos 60x90x60, como de gimnasio (cinturita y de pectorales).	Miedo a golpes de padres y prima, miedo a ser penetrado analmente. Ansiedad: Porno, Café, y Alcohol. Enojo: Madre	Tristeza: Cohibido, Soledad, negar su sexualidad. Alegría: La proyectaba hacia afuera cuando en realidad no la sentía.	Omitió por muchos años (por su preferencia sexual). Primeras "parejas" él estaba alcoholizado y ellos eran desconocidos.	Primer contacto a los 8 años. A causa de oprimir su homosexualidad, se destapa el porno. Toda la adolescencia frente a una computadora. Coleccionaba discos duros llenos de pornografía. Cuando estaba deprimido, consumía más pornografía (24x7). Dibujaba hombres desnudos. A los 14 años ya dedicaba 6 horas diarias a ver porno. Intercalaba tarea y ver porno.	No rinde en el trabajo. No está concentrado. 1 era vez que vio sexo anal, sufrió un shock (sintió latir el corazón muy fuerte y la comida se le subió a la garganta). Pasó la adolescencia frente a la computadora . Fue alejando a la familia (Mentía y se volvió hostil para con ellos). Masturbación diaria de 5 o 6 veces por día, hasta le dolía la uretra. No tenía erecciones sin porno.	Fotos eróticas. H-M. H-H.	Hacia todo lo que hace una actriz (sexo oral, una vez intento el anal, pero le dolió). Escapaba por las noches a casa de novio. El día que aborto, antes tuvo sexo. Mantuvo una relación con una persona casada.



# Anexo Matriz

											No podía concentrarse.		
<b>El Celoso (27 años H)</b>	Casa propia. Dos pisos y cuenta con todos los servicios. Tiene cuarto solo.	Mamá: Sirvienta y sobreprotegió a. Papá: Albañil. Menor de 5 hermanos. Nivel M-M.	Mi sabor favorito es el Picante.	Padre: Ácido úrico. Madre: Dolor de estómago recurrente (reprime emociones). Él: Sinusitis y dolor de espalda baja.	Prepa tomaba casi todos los días.	Fijación por mujeres despampanantes. Encariña rápido con las parejas por la carencia. Celos porque piensa que será engañado. Ex pareja había insultos, golpes, celos y solucionaba teniendo sexo.	Enojo: no podía expresar el enojo y todo se lo comía. Ansiedad por la sexualidad. Tristeza por las parejas.	Tristeza: Soledad, rechazo de su familia. Miedo: A la sexualidad, por el contacto que tuvo con su hermana (Casi durante seis años). Alegría: No la menciona.	Vio a sus padres tener sexo a los 6 años. Hermana mayor lo toca a los 6. 1 era relación sexual alcoholizado.	Descubrió porno a los 6 años. Veía porno después de tener sexo. Consumo variaba (Diario, 2 veces por semana, cada 2 o 3 semanas, etc.). Perdía 3 horas diarias y/o desvelaba viendo porno. Ignoraba a la familia.	Complejo "Pene Chico". Fijación por mujeres voluminosas. Reconoce un deterioro Psicológico (reconoce que se pierde la paz y la tranquilidad).	Revistas, catálogos y todo aquello que tenga mujeres semi desnudas o desnudas. Revistas pornográficas. M-H. M-H-M. Tríos. Animales.	Incitaba a que el perro le lamiera el pene. Toco a sobrino y lo obligo a que le hiciera sexo oral. 1era relación sexual alcoholizado o drogado e hizo sexo oral menstruando. Tuvo sexo con un homosexual.