



**UNIVERSIDAD
INSURGENTES**

PLANTEL XOLA

LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA CON
INCORPORACIÓN A LA UNAM CLAVE 3315-25

**“LA BACHATA COMO FORMA DE EXPRESIÓN
ERÓTICO-SENSUAL EN MUJERES”.**

T E S I S

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

P R E S E N T A

HURTADO DORANTES GIBRAY AMINJOAB

ASESOR: MTRA. YOLANDA SANTIAGO HUERTA

MÉXICO, D. F. a 23 de agosto del 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.

ÍNDICE

RESUMEN	4
INTRODUCCIÓN	6
CAPÍTULO 1. SEXUALIDAD	9
Historia de la sexualidad	9
Historia de la sexualidad en México	14
• El periodo prehispánico	14
• Época colonial	16
• Siglo XIX	18
• México en la actualidad	20
Teoría de los holones de la sexualidad	26
• Holón de reproductividad humana	27
• Holón de género	27
• Holón de la vinculación afectivos interpersonales	27
• Holón de erotismo	28
Origen del Erotismo	29
Definición del erotismo	30
Sensualidad	36
Percepción sensorial	37
Sedución	40
CAPÍTULO 2. BAILE	48
• Definición	50
• Beneficios del baile	53

• Valores educativos	56
Bailes prohibidos	59
La bachata, su origen y definición	62
Los beneficios de la bachata	65
CAPÍTULO 3. RELACIÓN DE LA EXPRESIÓN ERÓTICO-SENSUAL CON LA BACHATA: ARTEROTISMO	70
CAPÍTULO 4. MÉTODO	80
Justificación	80
Planteamiento del problema	81
Objetivos	81
Variables	82
Hipótesis de la investigación	85
Tipo de estudio	85
Tipo de diseño	86
Escenario	86
Población	86
Muestra	86
Instrumento	87
Procedimiento	87
Análisis de datos	88
CAPÍTULO 5. RESULTADOS	90
CAPÍTULO 6. DISCUSIÓN	99
CAPÍTULO 7. CONCLUSIONES	104
Sugerencias y limitaciones	106
Referencias	107
Anexos	114
Cronograma	
Cuestionario	
Relatoría	

RESUMEN

En el presente trabajo se investigó si ¿El taller “La bachata como forma de expresión erótico-sensual” cambia la expresión erótico-sensual en un grupo de mujeres?

El objetivo fue conocer si en un grupo de mujeres, hay cambio de la expresión erótico-sensual, saber si alguno/s de los sentidos se incrementa/n y cual o cuales son, además, saber el impacto después del taller. Para llevar a cabo esta investigación se utilizó como instrumento un cuestionario de 56 reactivos, que se validó por 10 expertos en el área.

La muestra estuvo integrada por 16 mujeres de 15 a 47 años de edad, que tuvieran el deseo de asistir al taller y que les gustara la bachata.

Los resultados obtenidos explican que sí hay un incremento estadísticamente significativo en la expresión erótico-sensual; acentuando que la bachata sí incrementa algunas expresiones erótico-sensuales tales como una mirada seductora, acariciarse el cabello, mover los hombros, entre otras.

Finalmente se analizan los resultados mostrando como la bachata incrementa la expresión erótico-sensual demostrándolo a través del test que indica que hubo incremento

estadísticamente significativo en todos los sentidos con excepción del gusto. Este tipo de baile impacta de forma positiva ya que sirve como una herramienta para vivir y expresar el erotismo y la sensualidad (expresión erótico-sensual) de forma libre, saludable y apropiándose de su cuerpo.

INTRODUCCION

La bachata es un baile con el que se expresa sensualidad, erotismo y seducción, a través de la práctica, las mujeres logran apropiarse de su cuerpo logrando evidenciar la expresión erótico-sensual.

Beauvoir (1962 citado en Lamas 2013) plantea que las características humanas conocidas como "femeninas" son adquiridas por las mujeres mediante un proceso complejo social e individual en lugar de surgir "naturalmente" su sexo. Esto se refleja en la ideología de algunas mujeres, quienes al bailar bachata no se apropian de sus sensaciones y esto le resta importancia a manifestar la sensualidad y seducción la cual, ha sido omitida por la cultura falocéntrica presente.

Se conoce como danza a la serie de movimientos cadenciosos del cuerpo al son de la voz o de instrumentos musicales. Comprende un amplio rango de manifestaciones producidas por el ser humano bajo distintas modalidades y expresiones.

En la actualidad se puso de moda la bachata con infinidad de movimientos sensuales caracterizados por una cercanía, es la herramienta que en esta investigación se emplea para enunciar todo lo que conlleva la expresión erótico-sensual.

Para desarrollar el presente estudio, en el primer capítulo se habla de la historia de la sexualidad, para focalizar atención en la sensualidad seducción y los sentidos.

En el segundo capítulo se da a conocer qué es la danza y en específico la bachata para que el lector pueda encontrar la relación así como la importancia del papel que tiene la expresión erótico-sensual, al final de este capítulo se muestran algunos beneficios de bailar bachata.

En el tercer capítulo se mencionan algunas investigaciones que se han hecho con respecto al baile en general y cómo lo vinculan algunos autores con el erotismo y la creatividad.

En el cuarto capítulo se menciona la metodología que se usó para realizar la investigación: el problema de la investigación, las hipótesis, las variables, el instrumento, la muestra, los criterios de inclusión y exclusión, y el lugar en el que se aplicó el taller.

El quinto capítulo contiene los resultados obtenidos a partir de los cuestionarios aplicados, resultados que ayudan a encontrar valores estadísticos y diferencias significativas, se muestran tablas y gráficas para un mayor entendimiento de los resultados.

En el capítulo sexto se hace la discusión de los resultados, y esta investigación termina con las conclusiones que se hallaron a partir de la teoría conjuntada con los resultados para comprobar la hipótesis de trabajo; logrando a la vez los objetivos de esta tesis.

Finalmente se anexa el cuestionario para que se tome en cuenta como referencia para otras investigaciones o como apoyo para continuar profundizando en el tema, generando más hipótesis.

CAPÍTULO 1. SEXUALIDAD

*"El erotismo está en la aprobación
de la vida hasta en la muerte".*

George Bataille

En este capítulo se tratan algunos aspectos de la historia de la sexualidad con la intención de brindar una visión general de las distintas dimensiones y su relación con los diversos aspectos del erotismo y la seducción, resaltando las características principales de la sexualidad en la mujer.

"Uno de los grandes obstáculos para la comprensión de nuestra sexualidad es la constatación de que somos prisioneros de las actitudes de las sociedades pretéritas respecto al sexo." (Bullough, 1976, citado en Masters, Johnson y Kolodny, 1995).

HISTORIA DE LA SEXUALIDAD.

"Aunque las fuentes históricas escritas se remontan a casi cinco mil años en el tiempo, tan solo se dispone de datos muy limitados sobre la descripción de la conducta y actitud sexuales en diversos pueblos" (Masters, Johnson y Kolodny, 1995).

Foucault (2011) menciona que es gracias al análisis histórico que el ser humano se puede posicionar en un grado de desarrollo o retroceso. Además es un organismo influido en todo momento por su entorno, por lo que es inevitable no prestarle la atención debida a este elemento, particularmente en lo que a sexualidad femenina se refiere.

En la prehistoria la vida sexual del ser humano era similar a la animal, con períodos regulares de acoplamiento, monogamia "natural" y ambos padres cuidaban de las crías. Se le prestaba poca atención al comportamiento sexual individual y apreciaban la desnudez sexual.

La fertilidad femenina, no era reconocida aún como una consecuencia del apareamiento, sino como la intervención de un poder luminoso. La mujer tenía la opción de reconocer o no su descendencia y la cópula exaltaba el poder fecundo de la tierra por lo que se practicaban orgías en festejos agrícolas.

Posteriormente en la Grecia antigua se conocían culturas como la sexofílica¹ y Pansexualista² las cuales consideraban al sexo como algo bello, natural y altamente valorado.

¹ Simpatía por el sexo

² Es la atracción estética, romántica o sexual por cualquier otra persona, independientemente de su sexo y género.

En esta época la mujer era restringida en el ámbito intelectual, social y político. La esposa era para tener hijos y mantener el hogar mientras que las hetairas³ ejercían un rol sexual placentero, afectivo, social e intelectual mientras que los varones ejercían la organización de la sexualidad.

La masturbación, la prostitución y las prácticas homosexuales eran aceptadas y practicadas en ambos sexos.

De una manera semejante los romanos coincidían con los griegos antiguos, consideraban el sexo como una necesidad natural y placentera sin embargo a diferencia de la Grecia antigua éste podía procurarse fuera del matrimonio en ambos sexos, pues consideraban que el instinto sexual y la imaginación erótica eran la base del amor (Dreyfus y Rabinow, 1991)

Para ellos el matrimonio era un vínculo afectivo tipo amistoso desprovisto de deseo y pasión, el divorcio era legal, el adulterio era castigado sólo en las mujeres y el aborto estaba permitido (aunque no era legal)

El cristianismo influyó para que estas creencias fueran cambiando, ya que sus ideas se oponen al goce romano de placeres sensuales e intelectuales. La iglesia desaprobaba el

3 Nombre que se les daba en la antigua Grecia a mujeres libres, independientes, que ejercían la prostitución de la escala más alta y que disponían de una esmerada educación y, algunas, gran influencia y prestigio social.

amor carnal y exaltaba el amor espiritual (Potts, y Short, 2001).

La Biblia en el Antiguo Testamento remarca el castigo al libertinaje sexual, prohíbe la masturbación y plasma que la sexualidad incluye amor, ternura y mutualidad.

En el Nuevo Testamento se habla sobre el matrimonio el cual es monógamo e indisoluble y aparece la abstinencia sexual como valor reprobando el placer sexual, incluso en las relaciones lícitas, y condena el sexo premarital, la masturbación, la homosexualidad y el uso de medidas para no procrear.

Durante la Edad Media La Iglesia consolidaba su poder, de modo tal que la teología se equiparaba a la ley civil declarando al instinto sexual como demoníaco (Vera, 1998).

A finales del siglo XV aparecen en Europa los primeros indicios de enfermedades de transmisión sexual, conocidas entonces como enfermedades venéreas y que fueron consideradas un castigo celestial por los excesos sexuales.

Debido a estas creencias se presentó una parte radical del protestantismo, conocido como Puritanismo, donde conductas sexuales como la masturbación, eran consideradas inapropiadas y se le culpaba de desórdenes como la epilepsia.

Del mismo modo se consideraba que para las mujeres el sexo era algo que debía soportarse, lo que llevó a la aparición de mitos que mezclaban la culpa y el miedo (Potts, y Short, 2001).

En la obra "Psychopatia Sexualis" (Krafft-Ebing, 1886 citado en Masters, Johnson y Kolodny, 1995), describe diferentes tipos de comportamiento sexual etiquetándolos como patológicos y surgiendo así el término desviación sexual. Sus escritos ligaban la sexualidad no reproductiva con el concepto de enfermedad sexual.

A principios del siglo XX, Sigmund Freud (1856-1939) demostró la trascendencia que la sexualidad tiene para los individuos. Escandalizó a la sociedad burguesa de Viena al afirmar que la mayoría de las fobias y miedos tenían relación con las frustraciones sexuales, estableció que desde la más tierna infancia los niños son seres sexuales y afirmaba que la mayor parte de las veces los pequeños desde la edad de dos años centran en uno de los padres su objeto amoroso llamado complejo de Edipo. Este austriaco fue uno de los personajes que fueron partícipes de La Revolución Sexual y el inicio del Modernismo Sexual (Masters, Johnson y Kolodny, 1995).

HISTORIA DE LA SEXUALIDAD EN MÉXICO.

La cultura mexicana es una mezcla de diferentes ideologías y ha pasado por un proceso de mestizaje, es por esto que la construcción social de la sexualidad se da también en un proceso heterogéneo. Es importante describir los diferentes discursos que la han construido; sin dejar pasar que muchos de sus elementos sobreviven aún hoy, si bien transformados por la historia (Shele & Friedel, 2000).

En esta sección se hablará brevemente sobre la sexualidad en cuatro épocas de la historia de México: el período prehispánico, el período colonial, el siglo XIX y el México contemporáneo.

EL PERÍODO PREHISPÁNICO

La Mayor parte de las prácticas y de los significados sexuales de los pueblos prehispánicos, procede de registros y descripciones realizados por misioneros españoles.

La actividad sexual, el erotismo y la reproducción eran regalos que los dioses otorgaban, los placeres eran dones divinos. Los dioses gozaban cuando el hombre aprovechaba aquellos bienes pero eran limitados y su abuso causaba la ira de los dioses (López, 1989, citado en Amuchástegui, 2001). Entre esos bienes y consuelos se hallaban los placeres sexuales

y la alegría de la reproducción; por ello, no se pensaban como pecaminosos.

Existían para los nahuas (pueblos nativos de Mesoamérica) dos deidades que representaban la sexualidad: Xochiquetzal, patrona de las relaciones sexuales rituales, quien protegía a las prostitutas rituales así como a las relaciones amorosas y Tlazoltéotl, diosa de la sensualidad que también protegía a las parteras y a las mujeres embarazadas (Johansson, 1999).

Se pensaba que la represión de las relaciones sexuales hacía daño ya que la energía que no se liberaba conducía a desequilibrios orgánicos; pero se consideraba asimismo que el exceso de actividad sexual producía debilidad, es por esto que los excesos eran castigados. Al igual que actos como el adulterio, la violación, la homosexualidad y el aborto eran castigados hasta con la muerte.

Había también consecuencias negativas para las jóvenes mujeres relacionadas con la pérdida de la virginidad, ya que se esperaba que pasara toda su vida sexual con un solo hombre, su esposo.

Lo anterior revela que para las culturas mesoamericanas la actividad sexual era valorada, pero con moderación, y

promovían la reproducción únicamente entre instituciones como el matrimonio (Quezada, 1989, citado en Amuchástegui, 2001).

ÉPOCA COLONIAL

Entre culturas antiguas el placer sexual no se consideraba como un pecado en sí, aun cuando no se permitían los excesos.

Los complejos sistemas de reglas, tabúes y prohibiciones referentes a la actividad sexual en esas culturas no se relacionaban como obstáculo para la redención del alma, como lo eran para el catolicismo de ese entonces. Ciertas continuidades entre los conceptos pre-hispánico y católico del matrimonio facilitaron la imposición de este último, como fueron el énfasis en la procreación, la condena al aborto, a la homosexualidad, al adulterio y la importancia de la virginidad femenina (Gruzinski, 1982 citado en Amuchástegui, 2001). Para las culturas indígenas el placer sexual solo se restringía en algunos casos y era necesario para esta vida.

La poligamia se practicaba frecuentemente entre los hombres de la nobleza y no fue fácil erradicarla; a pesar de esto tuvieron que convencerlos de que no iba de acuerdo a los preceptos religiosos.

La confesión fue la principal herramienta que la Iglesia católica aprovechó en la Nueva España para introducir el 'dispositivo de sexualidad'; es decir toda una tecnología de la carne y del cuerpo mediante la introspección, la culpa, la auto vigilancia y la divulgación no sólo de las prácticas sexuales sino de los deseos, las sensaciones y los pensamientos.

Existió una figura femenina que participó, en la construcción de la feminidad y sexualidad de las mujeres mexicanas; la Malinche (indígena que sirvió a Cortés como intérprete y como amante) que se muestra como un personaje sexual cuya condición seductora llevó a su civilización a la ruina.

La dualidad Guadalupe-La Malinche constituye las dos caras de la sexualidad femenina que han permanecido como emblemáticas de la cultura mexicana desde entonces: la madre, pura y virgen, y la ramera, voluptuosa y traicionera. Estas dos clases de mujer representan imágenes opuestas de distinto valor moral, y han servido como normas para la construcción del género (Lagarde, 1997)

El período colonial fue una etapa de mezcla racial y cultural pero no fue un proceso lineal la imposición de la moralidad sexual, las prácticas matrimoniales y el concepto

del pecado católico, debido a que no provino de un modelo monolítico de la sexualidad y tampoco fue recibida sin oposición por las poblaciones autóctonas. Este proceso de transformación derivó en la actual cultura híbrida de México (Amuchástegui, 2001).

EL SIGLO XIX.

Con el movimiento de independencia la Iglesia quedó desprotegida por la Corona, y el gobierno mexicano llegó a constituir una nueva entidad con la que aquella tenía que negociar.

Se construyó un código penal para castigar las prácticas sexuales que se consideraban como actos criminales, entre ellas la homosexualidad, la prostitución, el adulterio, las uniones consensuales y la bigamia. Las sentencias variaban desde la deportación y la expulsión hasta marcas en el cuerpo. Se imponían castigos en especie, en casos de violación o cuando una mujer perdía su virginidad bajo una promesa de matrimonio la noción de decencia llegó a ser la categoría principal mediante la cual se medía el comportamiento sexual de los individuos y ese concepto se relacionaba directamente con la virginidad de la mujer antes del matrimonio, la discreción y con la monogamia de por vida (Suarez, 1994, citado en Amuchástegui, 2001).

Se demarcó la imagen de la mujer como el pilar y sustento (moral no económico) del hogar, para quien la maternidad era un instinto, más no una elección personal.

Dichos planteamientos fueron un gran motivo para llevar a cabo las primeras convenciones feministas (en Yucatán en 1916 y 1917), en las que se exigió educación sexual, sufragio para la mujer, servicios de salud, control del embarazo, divorcio voluntario, igualdad entre los sexos dentro del matrimonio y reconocimiento social de los hijos naturales (Maier, 2007)

Por otro lado, la sexualidad masculina era construida como una fuerza incontrolable que precisaba de expresión inmediata y ante la cual las mujeres eran objetos de satisfacción. Los hombres podían tener encuentros casuales así como relaciones estables en las cuales la expresión de la pasión era permitida (Amuchástegui, 2001).

Para Arango (2012) La sexualidad es una parte fundamental del ser humano y se presenta en todas sus actividades, las visibles (como la conducta) y las no visibles (como los pensamientos y las fantasías)

Jahoda (1958 citado en Fouilloux 2013) señala que la sexualidad es un indicador muy sensible de un todo de la

persona, este aspecto se refiere en el sentido de la habilidad para experimentar placer sexual.

La sexualidad de las clases altas es, oficialmente, el territorio del silencio y del respeto (Monsiváis, 1995 en Amuchástegui, 2001).

MÉXICO EN LA ACTUALIDAD.

McCary (2013) menciona que la situación en México en las últimas dos décadas ha habido una creciente liberación de las actitudes sexuales y un marcado desapego de aquel criterio moral que permitía más libertad en cuestiones sexuales al hombre que a la mujer.

No obstante, no lo suficiente como sería lo ideal, estos avances han traído consigo mayor conciencia en la sociedad de manera que se pueda disfrutar cada vez más la sexualidad humana, y con ello se logre una cultura de "una sociedad sexualmente saludable" que involucre ámbitos como:

- Compromiso
- Políticas
- Instrumentos legales
- Infraestructura y servicios
- Educación sexual
- Evidencias para la acción

- Actitudes positivas
- Solidaridad, respeto y responsabilidad
- Bienestar con inconformidad e interés por el bienestar común.

Aspirando formar este tipo de cultura, el director de AMSSAC (Asociación Mexicana para la Salud Sexual A.C.), Eusebio Rubio, hace referencia a los derechos sexuales como otra mejora para la sexualidad actual, éstos derechos fueron aprobados por la Asamblea General de la Asociación Mundial de Sexología, WAS (World Association for sexual health), en Hong Kong en el año de 1999 (Arango, 2012).

La Asociación Mundial para la Salud Sexual (WAS por sus siglas en inglés) decretó los derechos sexuales basados en igualdad, libertad y dignidad. Estos son inherentes a todos los seres humanos, por lo que deben de ser reconocidos, promovidos, respetados y defendidos (World Association for Sexual Health. 2014).

De manera general estos derechos mencionan que la sexualidad es una parte integral de la personalidad de cada ser humano. Su desarrollo pleno depende de la satisfacción de las necesidades humanas básicas como el deseo de contacto, intimidad, expresión emocional, placer, ternura y amor.

Asimismo decreta que la sexualidad se establece a través de los vínculos entre seres humanos, sin embargo, las estructuras sociales en ocasiones contradicen el desarrollo pleno de la sexualidad, a pesar de que es esencial para el bienestar individual, interpersonal y social (World Association for Sexual Health, 2014).

Gracias a estas declaraciones hoy en día es mayor el número de mujeres que se desenvuelven de mejor manera en el ámbito de la sexualidad, respetando y exigiendo que se cumplan sus derechos, informándose y disfrutando de su sexualidad así como apropiándose de su cuerpo.

En esta declaración se señala a la salud sexual como algo más que la ausencia de enfermedad. El placer y la satisfacción sexuales son componentes integrales del bienestar y requieren su reconocimiento y promoción universal.

Al igual que en esta declaración, se han dado a conocer a través de distintos autores y medios diferentes, definiciones de la salud sexual, de las cuales algunas de ellas refuerzan el objetivo de culturizar al país. (Corona, 2002), psicóloga y educadora sexual la define como:

“El proceso vital mediante el cual se adquieren y transforman, formal e informalmente, los conocimientos, las

actitudes y los valores respecto de la sexualidad en todas sus manifestaciones, que incluyen desde los aspectos biológicos y aquellos relativos a la reproducción, hasta todos los asociados al erotismo, la identidad y las representaciones sociales de los mismos. Es especialmente importante considerar el papel que el género juega en este proceso.”

De acuerdo con organización mundial de la salud, la salud sexual es: “la integración de los aspectos somáticos, emocionales, intelectuales y sociales del ser humano sexual, en formas que sean enriquecedoras y que realcen la personalidad, la comunicación y el amor” (Álvarez, 2012). Es imperante enfatizar que la sexualidad no es únicamente genitalidad, es biología, psicología, (emociones, conductas, pensamientos y sentimientos) y sociedad, esta definición menciona la necesidad de integrar dichos conceptos para un sentido de bienestar en cualquiera de las actividades que se realicen.

Igualmente existen dos definiciones muy semejantes a la anterior, una de ellas fue dada por *SIECUS* (WAS) en el 2014 en la cual se presenta la salud sexual como:

“Un proceso de por vida de adquisición de información y formación de actitudes, creencias y valores acerca de la sexualidad. Se ocupa de las dimensiones biológica,

sociocultural, psicológica y espiritual de la sexualidad, desde los dominios cognitivo, afectivo y conductual, incluyendo las habilidades para comunicarse efectivamente y tomar decisiones responsables”

La segunda definición explica que la salud sexual según Romero en 1999:

Es un proceso permanente en el cual las personas configuran y estructuran de una manera formal e informal sus sentimientos, actitudes, normas, valores, conocimientos y comportamientos relacionados con la sexualidad, en interacción con unos determinados métodos de educación practicados por la familia, la escuela y el medio social en que se desarrollan (Romero, 1999).

Con estas tres definiciones se puede enfatizar que a través de los años se ha dado mayor labor a que la sociedad se familiarice con su sexualidad, proporcionándoles información para que la disfruten y se desenvuelvan libremente siempre de una manera responsable. Esto ha logrado incrementar el porcentaje de mujeres que viven plenamente su sexualidad “sin reprimirse”, sin embargo el erotismo todavía no es bien visto. Es un tópico que causa mucha polémica y revuelo entre la sociedad. En México, se omite hablar sobre la sexualidad en la mujer, a diferencia de la del varón.

Por otra parte, Green (1975 citado en McCary 2013) "señala que descuidar la función sexual, que se encuentra tan involucrada con la salud física, mental y social, se constituye en el reflejo de una atención inadecuada de la salud".

El hecho de que ya existan campañas para prevenir el embarazo erotizando el condón o las definiciones de sexo seguro y sexo protegido es un gran avance. Con asociaciones, declaraciones, derechos y medios como los ya antes mencionados, se les proporciona a las mujeres fuentes de información para resolver sus dudas, dando pie a que ellas ejerzan con mayor facilidad y sin represiones su sexualidad (Font, 1990).

Actualmente esto se ve reflejado con la publicidad, internet, ONG, que difunden información del cuidado y prevención de la mujer en las relaciones sexuales, evitando embarazos no planificados o el riesgo de una ITS, del mismo modo podemos ver estos avances en la sociedad simplemente en la manera en como muchas mujeres se visten, como forman relaciones (siendo ellas las que dan el primer paso), que realicen actividades como el movimiento feminista que sirvió para conseguir la igualdad política, social y económica entre mujeres y hombres. Algunos de los derechos de igualdad se reivindicaron, la igualdad de oportunidades en la educación y

el trabajo, el derecho al sufragio o voto libre y la libertad sexual, entre otros (Mexfam, 2014).

En términos de la expresión erótica, las mujeres innovaron las actividades artísticas como es el pole dance, danza árabe, entre otras, las cuales son un medio para que puedan expresar su erotismo, otro de los avances son las sex shop para adquirir juguetes sexuales. El hablar de relaciones sexuales con la familia, es un avance más del siglo XXI.

Lamentablemente son la minoría de mujeres las que ejercen sus derechos y expresan su erotismo, sin embargo, si se continúa con el objetivo de culturizar a la sociedad, el porcentaje crecerá.

El doctor Eusebio Rubio propone que la sexualidad está integrada por cuatro áreas, a ésta teoría le llama "teoría de los holones" la cual mencionare a continuación.

TEORÍA DE LOS HOLONES DE LA SEXUALIDAD .

Esta teoría establece que la sexualidad está integrada por cuatro áreas a las que denominó holones (del griego holos que significa todo). Son cuatro partes que integran un todo, para que se pueda expresar completamente la sexualidad.

HOLÓN DE LA REPRODUCTIVIDAD HUMANA.

Rubio (2007) menciona que la reproductividad es "La posibilidad humana de producir individuos que en gran medida sean similares (no idénticos) a los que los produjeron, como las construcciones mentales que se producen acerca de esta posibilidad" (p.32). Al parecer este holón está identificado a la condición biológica (concepción, embarazo, parto), sin embargo, también escribir, un libro, plantar un árbol o dejar una huella en cualquier actividad que se realice hablará del holón de reproductividad.

HOLÓN DE GÉNERO.

La base biológica del género es el dimorfismo (dos formas), y éste es la base para la conformación del segundo holón. "Entendemos como género la serie de construcciones mentales respecto a la pertenencia o no al individuo a las categorías dimórficas de los seres humanos: masculina y femenina, así como las categorías del individuo que lo ubican en algún punto del rango de diferencias. Es la suma de valores, actitudes, papeles, prácticas o características culturales basadas en el sexo" (Rubio, 2007).

HOLÓN DE LA VINCULACIÓN AFECTIVOS INTERPERSONALES

El desarrollo de vínculos afectivos da inicio desde el nacimiento por que las personas requieren de cuidado y es un

proceso largo en comparación con otras especies. Por vinculación afectiva se entiende la capacidad de desarrollar afectos intensos (resonancia afectiva) ante la presencia o ausencia, disponibilidad o indisponibilidad de otro ser humano en específico, así como las construcciones mentales, individuales y sociales que de ellos se derivan" (Rubio,2007).

HOLÓN DE EROTISMO

El erotismo está asociado con las relaciones sexuales, excitación, orgasmo y en ocasiones con el amor. "Por erotismo entendemos: los procesos humanos en torno al apetito por la excitación sexual, la excitación misma y el orgasmo, sus resultantes en la calidad placentera de esas vivencias humanas, como las construcciones mentales alrededor de estas experiencias" (Rubio, 2007).

Lo que hace específicamente humano al erotismo tiene que ver con las representaciones, simbolizaciones, sus significados sociales y su regulación. La gran mayoría de las personas desarrollan la potencialidad de experimentar placer sexual, lo viven y lo gozan. Es universal ya que todo ser humano tiene la capacidad de desarrollarlo y potenciarlo (Rubio, 2007).

ORIGEN DEL EROTISMO

Duca (1965), cree que es gracias a los griegos que se da el nacimiento del erotismo, ya que la mitología relata y describe la forma en como los mismos griegos vivían, manifestaba y expresaban su vida erótica. El objetivo de la actividad sexual no solo era la reproducción, también se buscaba el culto fálico, la satisfacción de los deseos más íntimos y profundos, sin importar que tipo de actividad y a costa de qué situación se tenga que dar esta.

“En la Grecia Antigua se hablaba de Eros como la personificación del amor y lo representaba a través de la figura de un dios con ese nombre. De la mitología griega, se han tomado términos y conceptos que hoy son importantes para el desarrollo de disciplinas como la medicina, la psicoterapia, el psicoanálisis, la psicoterapia sexual en particular, y otras cuyo objeto teórico y de trabajo se orientan hacia el comportamiento humano y sexual” (Aldana, 2012).

Eros nace de las carencias, los deseos y las necesidades súbitas es de naturaleza fugaz y se asocia a la seducción, la sensualidad, la idealización, la obsesión y por supuesto a la pasión (Díaz-Loving, 2010).

Definición de erotismo

Para describir el concepto de erotismo será necesario extraer definiciones de diversos autores con la finalidad de obtener un mejor entendimiento de dicho concepto.

Al hablar de erotismo se deja la sexualidad de lado, ya que el goce mismo es la finalidad, por este motivo se define como la capacidad que tiene un individuo para el goce sexual, el erotismo es la expresión de la sexualidad (Sarria, 1991, citado en Miranda, 2007). Así mismo Bataille (2013), menciona que la reproducción se contrapone con el erotismo; ya que el erotismo se define por la independencia del goce erótico respecto a la reproducción. El erotismo significa la actividad sexual humana.

La actividad sexual reproductiva la tienen en común los animales sexuados y los hombres. Pero al parecer solo los hombres han hecho de su actividad sexual una actividad erótica, donde la diferencia que separa al erotismo de la actividad sexual simple es una búsqueda psicológica independiente del fin natural dado en la reproducción y del cuidado que dar a los hijos (Bataille, 2013).

“El erotismo está en la aprobación de la vida hasta en la muerte” (Batailles, 2013). Es potencial para experimentar

placer sexual de todos los seres humanos pero no todos la desarrollan, la viven, y la gozan.

Para hablar de erotismo no es necesario hacer referente al acto sexual simplemente, a aquella manifestación erótica que expresa sensualidad y seducción del hombre de manera artística (Martínez, 2013).

El erotismo es un término que se utiliza para denotar la búsqueda de la excitación sexual; pero también es una manera de vivir la vida, con todos los sentidos, permitiendo y construyendo el placer, el bienestar y la salud (Arango, 2012).

El erotismo difiere de acuerdo al escenario geográfico de la cultura en que se presente, y se manifiesta de forma diferente en dos planos: en la escena pública y el espacio privado. Depende de factores económicos, sociales, políticos, culturales y psicológicos de cada época, en cada país, grupo, familia y persona.

Para las sociedades contemporáneas, el erotismo se expresa de una forma que dista mucho de la concepción griega, en la que se cuidaba el cuerpo sin castigarlo, sin padecerlo, así como el placer en general y el sexual en particular. Así también en la antigüedad se aprecia al erotismo como un segmento que formaba parte integral de la vida cotidiana de una persona,

por el contrario la cultura actual condiciona la psicología del erotismo de hombres y mujeres desde la infancia (Aldana, 2012).

El aprendizaje social fomenta que el erotismo en las mujeres sea ignorado, reprimido y en algunos casos castigado.

Al hablar del erotismo, Aldana (2012) menciona en su ensayo "Psicología y sociología del erotismo" que "El inicio de la forma en que los hombres construyen su erotismo y sexualidad difiere del de las mujeres. Los varones conforman su psico erotismo pre púber, púber y post púber. La mujer, por lo general, no lo constituye en la misma temporalidad ni de manera oportuna, más bien, se encuentra condicionada a retrasarlo y a elaborar este retraso en función del otro.

A menudo está en espera de desarrollarse en función de su compañero de vida, su sexualidad no le pertenece, porque le pertenece a él y, por extensión, el varón debe construirlo en lugar de ella al "crear" el placer que ella espera, como si esto fuera posible. Ellos pueden hablar del tema, ellas no. Las mujeres no exploran su psico erotismo... Aquellas mujeres que se salen de este modelo represivo suelen ser ignoradas o excluidas del grupo social y familiar al que pertenecen... Otra manera en que actúa la sociedad es castigándolas si expresan su erotismo en lo privado, que a final de cuentas es lo público.

Una mujer bisexual, lesbiana, transexual o bigenérica, está por completo excluida de la sociedad y es castigada con términos despectivos y peyorativos como "puta", "ninfomaniaca", "adicta sexual", "perversa", "destroza familias", "perdida" y demás. Lo que es peor, la mujer en efecto introyecta la represión sexual de tal manera que su respuesta sexual humana es castigada con la represión o la manifestación de ésta, por lo que termina cargando culpas. Se pondera lo que llamamos las mujeres "femeninas", es decir, dulces, amorosas, delicadas, sentimentales, dependientes en lo afectivo y económico, y reprimidas en su sexualidad y en su erotismo, por lo que la respuesta sexual se ve afectada en cualquiera de sus puntos, como es el deseo, la excitación, la lubricación, el orgasmo y el registro del placer. De modo que resulta necesario colocar elementos punitivos si la mujer hace de su vida un ejercicio del placer físico erótico-sexual (Aldana, 2012).

Para Paz (1993) el erotismo es sexo y es natural; sin embargo, para ser el erotismo una creación del hombre y por sus funciones en la sociedad también es considerada como cultura. Uno de los fines del erotismo es domar al sexo e insertarlo en la sociedad. El erotismo defiende a la sociedad de los asaltos de la sexualidad pero, asimismo, niega la función reproductora.

Alberoni (2006) nos menciona que el erotismo femenino es muy táctil, muscular y auditivo, está más ligado a los olores, la piel y el contacto. Sin embargo también señala la necesidad de interés continuo hacia su persona, sentirse deseadas y amadas de forma continua; la continuidad es un factor que describe el erotismo de las mujeres.

Este mismo autor menciona que las mujeres no son visuales no les interesa ver la fotografía de un hombre desnudo, a ellas les gusta sentir la presencia física, las manos sobre su piel, su olor transformándolo en perfume escuchar la voz. Del mismo modo les gusta seducir de forma discreta esperando que el hombre interprete esa seducción tomando la iniciativa (Alberoni, 2006).

Otros autores definen al erotismo como las manifestaciones de la sensualidad y el goce obtenido de la unión afectiva que puede incluir además de posible contacto sexual, imágenes, momentos y fantasías que acentúan la atracción (Myers, 1995). Hidalgo (2007) explica que el acto erótico se desprende del acto sexual; también menciona que el erotismo es sinónimo del deseo, se representa como una condición de liberación humana.

El erotismo es también una actitud de vida que implica abrir nuestros sentidos, disfrutar a través de ellos, deleitarse en lo que miramos y lo que nos gusta mirar, percibir

los aromas que nos gustan, degustar el agua, la comida, escuchar los sonidos agradables, sentir los que tocamos con la piel, las texturas, formas, temperaturas, y gozar cuando somos tocados, es decir abrimos nuestras sentidos para la vida para el eros, vivir desde una postura del placer, hoy (Arango, 2012)

El erotismo depende de la actitud que tiene la persona, ya que es la única responsable de su goce sexual; la parejas son solo acompañantes con quienes tenemos que compartir la experiencia pero la calidad y el disfrute de la misma depende de la propia persona (Miranda, 2007).

La importancia del erotismo en la vida psicosexual humana aparece cuando el patrón reproductivo de la especie dejó de estar regido por el instinto sexual, y hubo que sustituir las conexiones innatas que nos indican el procedimiento estándar a seguir para reproducimos por elementos neutros y que pasaron a ser involuntariamente parte de un mapa erótico en la vida adulta, que son activadores de los impulsos sexuales innatos (Aguirre, 2006).

En la actualidad podemos encontrar diferentes artes eróticas como la fotografía (pornografía), el séptimo arte (cine), teatro, danza, etc. En esta globalidad que implica la sexualidad, el erotismo es un eslabón muy pequeño pero necesario para la comprensión el tema de la sensualidad.

SENSUALIDAD

La palabra sensual procede del latín *sensuālis*, que significa, "lo que se siente", y se refiere a todas las sensaciones que provocan la vista, el gusto, el tacto, el olfato y el oído. Es inherente al ser humano, pero es una de las áreas más desconocidas (Méndez, 2010).

¿De qué sirve disfrutar del cuerpo en un entorno donde todo se mide por la productividad?, el disfrutar de la sensualidad es una expresión de vida y de armonía consigo mismo y con lo que se rodea (Méndez, 2010).

La sensualidad es el inicio para acceder al paraíso de los sentidos Sanz (2011) considera que una mayor apertura de nuestra sensualidad y del erotismo favorecerá nuestros sentidos así como el placer propio.

La sexualidad va ligada a la sensualidad aunque se vincula más con la seducción, las mujeres sensuales se distinguen por la forma de disfrutar y vivir la vida empleando sus cinco sentidos:

Pareciera que es un instinto, pero la mayoría de veces se aprende por imitación. Para poder ser sensual se necesita estar en armonía con el interior, tener confianza en sí misma y sentirse bien con la forma de ser, es una postura ante la vida

es una manera de relacionarse con los demás en todas las situaciones, no necesariamente buscando un encuentro sexual (Gomis, 2013).

Lo interesante es que cualquier persona puede ser sensual si se lo propone, lo único que necesita es tener autoestima alta y saber expresarse a través de los sentidos de manera asertiva.

Se encuentra relacionada a las sensaciones así como a la disposición de disfrutar a plenitud los placeres de todos los sentidos viendo, saboreando, tocando, oliendo y oyendo.

La autora Fina Sanz (2011) menciona algunas propuestas, dice que todos los seres humanos, pueden educar los sentidos. Lo primero es explorarse y valorarse así mismo, hallar puntos sensuales. A continuación se mencionarán los cinco sentidos para esclarecer el panorama del paraíso de los sentidos

PERCEPCIÓN SENSORIAL

A través de los sentidos el ser humano puede distinguir y relacionarse con su medio ambiente. Los seres humanos cuentan con órganos especializados para poder mantener comunicación de lo que nos rodea y de este modo interpretar lo que percibimos para tener una reacción. Estos son útiles ya que nos dan la

capacidad de explorar sensaciones placenteras las cuales nos conducen a un mundo maravilloso llamado erotismo.

Los sentidos (vista, olfato, tacto, gusto y oído) nos envían señales para conocer nuestra relación con nosotros mismos y las relaciones interpersonales. De esta forma van a permitir empatar las sensaciones corporales que nos llevan al autoerotismo y el erotismo con las demás personas.

Para poder lograr un estado orgásmico es necesario comenzar percibiendo estímulos, y estos sólo se pueden recibir a través de los sentidos.

La capacidad para ser sensitivos es inherente a las personas, sin embargo las condiciones personales determinan el desarrollo de cada una. Hay personas que han desarrollado satisfactoriamente el sentido del olfato y pueden diferenciar entre distintos aromas incluso si el olor no es tan pronunciado. De la misma forma pasa con el gusto, existen personas que pueden identificar cuáles son los sabores de las cosas, las rosas, el metal, la comida, o cualquier cosa que tenga sabor. También se puede decir que hay quienes son más receptivos con la piel, el oído, o la vista. Son habilidades que es necesario desarrollar para poder entregarle al cuerpo los suficientes estímulos con los que desarrolle el placer, como lo menciona Arango (2012) las sensaciones corporales son

la materia prima con que se construye la experiencia de excitación sexual.

La Vista

Se considera que es el sentido más desarrollado y una forma de aproximación y contacto con el exterior. Las personas a través de la mirada pueden seducir, rechazar, aceptar y lo mismo con la mirada ajena. Hay diferentes formas de mirar de acuerdo a la emoción que queremos expresar incluso podemos hallar una mirada vacía sin emociones (Sanz, 2011).

La mirada también sirve como una iniciación no verbal al acercamiento erótico: manteniendo la mirada o combinando con una sonrisa o haciendo el juego de desviar la mirada para volver a encontrarse (Sanz, 2011).

El olfato

Cada individuo tiene olor propio y característico que es parte de lo que se puede considerar como su personalidad, inclusive cada parte del cuerpo tiene su propio aroma su propia personalidad y además adquiere distintos matices cuando se mezclan con perfumes y esencias.

El olor corporal es un factor de estimulación o inhibición del deseo sexual puede aproximar o separar a las personas. Hay personas que pueden ser atractivas o excitantes solo con su

olor porque para el receptor (quien lo huele) resulta en una resonancia estimulante sexualmente (Sanz, 2011).

El oído

No es muy utilizado en el proceso sexual incluso es un problema de pareja, la ausencia de comunicación. En los seres humanos se realiza a través de un lenguaje que de ser verbal puede tener matices tono de voz, ritmo y modulación.

El sonido es un factor de excitación sexual: hay personas a las que les gusta escuchar o decir palabras tiernas al hacer el amor o hay a quienes les excite escuchar insultos (Sanz, 2011).

El tacto

La piel es el órgano más grande del cuerpo y es el sistema de comunicaciones del medio externo hacia el medio interno, la necesidad del contacto se mantiene a lo largo de nuestra vida. Hay diferentes formas de tocar: palpar, rosar, acariciar, amasar. La diferencia está en el grado de acercamiento sexual e intensidad de presión. Todo nuestro cuerpo es un mapa erótico corporal.

Los besos son otra parte de contacto afectivo y erótico; y otro más, es el masaje y auto masaje que nos abre a la comunicación, relajación y erotismo (Sanz, 2011).

El gusto

El sabor de los alimentos o las bebidas es otro factor del deseo o acercamiento sexual. El beso por ejemplo además del tacto, incluye el olfato, el sonido y el gusto. Todo el cuerpo puede ser besado, chupado, lamido, mordido, succionado, con mayor o menor intensidad (Sanz, 2011).

SEDUCCIÓN

Sanz (2013) define la seducción como "el conjunto de expresiones y manifestaciones de una persona, sus aspectos psicofisiológicos y comportamentales, que emanan de su manera de ser que evidentemente tienen que ver con su historia y trayectoria vital, y que producen, en su conjunto o en algunos de sus aspectos, atracción de algunas personas frente a ella.(...) muchas veces es inconsciente e involuntaria, la seducción nada tiene que ver con la manipulación, sino simplemente con una corriente de atracción que se genera en uno o dos sentidos".

La palabra seducción proviene del verbo en latín *seducere* que significa *separar*, es la atracción, la fascinación. "Es como si ante el poder de seducción de ciertas personas, el común de los mortales se quedará pasivo como si estuviera desarmado, impotente incluso (hechizado). El seductor es

retorcido: conduce al otro al lugar al que quiere llevar, sin decir a donde le lleva..." (Turchet, 2011).

En un nivel más profundo las emociones se expresan mediante manifestaciones del cuerpo y de la cara (Turchet, 2011). Darwin desarrolló la hipótesis en 1872 y se ha verificado en todos los continentes: las emociones primarias expresadas por la cara son innatas y las reconocen todos los pueblos, Fisher (2007) ha propuesto, a partir de estudios paleontológicos, etológicos y etnológicos, una teoría del desarrollo de las relaciones amorosas que permite actualmente comprender el origen y la función de la conducta de seducción.

Esta teoría comienza enfatizando el impacto de las presiones evolutivas, biológicas y sociales sobre el emparejamiento de los individuos a través de la puesta en marcha de dos elementos: los impulsos sexuales básicos y los vínculos afectivos primarios.

En el caso del ser humano se tratarían de factores primitivos sobre los cuales han actuado las construcciones sociales y culturales, las manifestaciones sexuales y la duración y expresión del vínculo afectivo son reguladas por normas socioculturales lo que conlleva a la represión de la sexualidad.

Varios aspectos pretenden influir en la disponibilidad de seducir o no seducir a alguien que atrae físicamente.

- 1) Incertidumbre sobre la reciprocidad de la atracción
- 2) Sospechas positivas sobre dicha reciprocidad
- 3) Confianza en las propias habilidades de seducción.

Las muestras de seducción que conducen al enamoramiento son: verse más seguido, participar en circunstancias de actividad fisiológica y desarrollar el atractivo físico tomando en cuenta al otro sexo, se centran en mostrar una buena comunicación corporal, un lenguaje confuso y lúdico, simpatía, prestigio, similitudes de actitudes, gustos, opiniones empatía global (García, 2000).

Eibesfeldt estudió cómo se daba el cortejo en diferentes culturas, descubrió que existe entre los humanos un esquema universal de seducción. Mujeres de lugares tan diferentes como el Amazonas, Nueva Guinea, París, realizan la misma secuencia de seducción mientras cortejan: la mirada penetrante, el reconocimiento, la conversación, el roce y la fugaz sincronía armoniosa (Eibesfeldt, 1972).

Encontró que si alguien se mira dos o tres segundos, sus pupilas pueden dilatarse, señal de extremo interés la mirada no pasa inadvertida pues activa la parte cerebral más

primitiva, provocando interés o rechazo, se la ha llamado "mirada copulatoria". Probablemente esta táctica se encuentre enganchada en nuestro psiquismo evolutivo.

La antropóloga Helen Fisher (2007) dice que "tal vez sean los ojos y no el corazón, los genitales o el cerebro los órganos donde se inicia el romance pues es la mirada penetrante la que provoca la sonrisa humana".

En todas las culturas humanas existen códigos de seducción así como de indicadores de quien puede tocar a quién, cuándo, dónde y cómo. Estos juegos, imaginativos y creativos, son básicos en la seducción humana.

Fisher (2007) menciona que año tras década tras siglo representamos una y otra vez este antiguo guión: nos pavoneamos, acomodamos las plumas, flirteamos, nos hacemos la corte, nos deslumbramos, nos atrapamos mutuamente. Luego hacemos nido, nos reproducimos, somos infieles, y abandonamos el redil. A corto plazo, embriagados de esperanza, flirteamos otra vez. Con eterno optimismo, los humanos padecen de inquietud mientras están en edad de reproducirse y luego, al madurar, él y ella sientan cabeza.

Fischer (2007) habla de cinco fases o etapas que se han encontrado en diferentes culturas estudiadas:

Uno de ellos es "llamar la atención", hombres y mujeres utilizan técnicas y recursos para llamar la atención en ciertos ambientes o situaciones. Mediante la postura corporal, los movimientos, los gestos, la ubicación en el lugar, la vestimenta, las formas de interacción, se hace evidente nuestra disponibilidad para iniciar un proceso de seducción y por lo tanto intentamos mostrar que somos personas valiosas. Esta fase tiene la importancia de dejar una buena imagen en alguien y a partir de allí generar el interés por un acercamiento o una mayor receptividad al mismo (Fischer, 2007).

El "Reconocimiento", por algún motivo nos interesa una persona en particular entre tantas que observamos. Nuestra mente centra su atención en él o ella de manera automática. Entonces agudizamos nuestros recursos para llamar su atención y generarle curiosidad por conocernos. La mirada ocupa un lugar preponderante en esta etapa. Con la mirada mostramos interés por acercarnos y corroboramos el existente del otro lado. La sonrisa es otra aliada que acompaña a la mirada y dice mucho acerca de las personas y de sus intenciones (Fischer, 2007).

La "Charla de enamorados", una vez producido el acercamiento, comienza el diálogo concretado por medio de un lenguaje particular, acá importa no tanto el contenido, sino principalmente la manera en que se lo transmite. Se sabe que

el lenguaje corporal (aquél que involucra tono de voz, gestos faciales, posturas corporales, comportamientos en general y uso del contexto), es quizás más relevante que el lenguaje verbal mismo (Fischer, 2007).

El "Contacto físico", emitimos "señales de intención" que son mensajes corporales (roces "casuales", acercamiento gradual, posturas sensuales) a través de los cuales evaluamos el interés mutuo y la posibilidad de seguir avanzando hacia instancias de mayor intimidad. El acercamiento es gradual y progresa en la medida en que las señales son favorables y coincidentes. En este camino, el beso en los labios constituye, al menos en nuestra cultura, un antes y un después que confirma o descarta el interés erótico que se venía insinuando previamente en ambas partes (Fischer, 2007).

La "Sincronía corporal", los enamorados se sienten a gusto, en sintonía y se mueven sincronizadamente al mismo ritmo, adoptan posturas corporales y movimientos "en espejo", hechos que son absolutamente inconscientes y constituyen la esencia de la denominada "danza del cortejo" (Fischer, 2007).

En la seducción se maximizan los atributos sin embargo la falta de confianza, el no sentirte bien con tu forma de ser y el temor por el "qué dirán" reprimen una sensualidad natural, la mayoría de veces la aprendemos por imitación.

En oriente la seducción comienza con la mirada por esa razón las mujeres árabes y de india delinean sus ojos, para así llamar la atención a través de los velos que ocultan el resto de su cuerpo. Una mirada intensa puede decir más que mil palabras.

La danza árabe es una de las mejores herramientas para lograr sacar la femineidad y la capacidad sexual de una mujer. Al ser un baile centrado en los movimientos del vientre, lo solemos relacionar con lo erótico, aunque en su esencia corresponde a un ritual solo para mujeres (Linn, 2013).

Sin embargo, en la intimidad este baile es atractivo para cualquier hombre; los movimientos ondulantes, son como una serpiente que hipnotiza y que van llevando paso a paso a descubrir sensaciones en ambos que despiertan los instintos más humanos, a través de la seducción del cuerpo.

En términos generales se puede decir que la sensualidad está formada por la curiosa relación que los sentidos establecen con el erotismo. En primer lugar, la sensibilidad se refiere a la facultad con la que cuenta una persona para percibir estímulos externos e internos, a través de los sentidos. Fisiológicamente, se trata de una función del sistema nervioso que permite que los órganos sensoriales perciban

variaciones físicas y químicas provenientes del interior del individuo o de su entorno (Zubieta, Pérez, y Borrás, 2009).

En este primer capítulo se revisó de manera global la sexualidad, erotismo y algunos de sus derivados como son la sensualidad, que abarca todos los sentidos, y la seducción que es como comunicamos de manera bella a través de los sentidos lo cual será imperante para que el lector comprenda los siguientes capítulos.

CAPÍTULO 2. BAILE

"El gran arte, siempre es erotismo disimulado".

Jacques De Bourbon Busset

Desde la antigüedad los seres humanos han sentido la necesidad de comunicarse. Para ello han ocupado diferentes medios como son lenguajes del arte, las manifestaciones artísticas, que de modo bello permiten expresar ideas, creencias, emociones y sentimientos. Cada lenguaje artístico emplea sus propios medios y materiales para lograr la expresión, buscando mejorar la convivencia y la comunicación. El instrumento que emplea la danza para comunicar es el cuerpo humano que expresa un sin fin de emociones (Zavala, Bárcena & Vellido 2012).

Zurdo (2004) explica que en los últimos años la economía, la política y el ambiente han influido en las rutinas laborales, responsabilidades familiares y compromisos sociales, esto se ha relacionado en la corporalidad, es decir, que se olvide el propio cuerpo y se ponga más interés en cumplir obligaciones, cánones de conducta, actuar más por patrones y normas sociales que por una propia convicción.

Se ha observado un incremento en la demanda de las actividades físicas cuyo objetivo es la toma de conciencia del

cuerpo por eso se está incrementando academias de danza, estudios de baile, etc.

Sin lugar a dudas la danza es un elemento presente en todas las sociedades, "remite a la música, al movimiento, pero también a la letra que sirve de base al canto y refiere la acción (...) está presente en ceremonias colectivas relacionadas con el amor, la iniciación sexual, el amanecer, la orfandad, la invocación a los dioses, la historia de los antepasados, el sacrificio humano, etc." (Matamoros, 1998).

LA DEFINICIÓN DE BAILE

La danza es un arte que se disfruta tanto al observarla como ejecutarla (Zavala, 2012). Es una manifestación del ser humano. Es el resultado de la evolución del movimiento de su cuerpo.

La danza emplea como instrumento de expresión el cuerpo humano, consiste en mover el cuerpo guardando una relación con el espacio sujeto a un ritmo sonoro, es una serie de movimientos intencionales ejecutados con el fin de ajustarlos a un ritmo cuando se realiza acompañado de la música. Nuestro cuerpo es una herramienta básica para lograr la comunicación donde se emplea el cuerpo, cuando se logra conjuntar formas de expresión y de apreciación se establece una comunicación la

cual nos permite apreciar y expresar sentimientos, ideas, emociones, creencias (Zavala, Bárcena & Vellido 2012).

"Se conoce como danza a la serie de movimientos cadenciosos del cuerpo al son de la voz o de instrumentos musicales" (Rodríguez, 1958) La danza es movimiento, sin movimiento no hay danza. Comprende un amplio rango de manifestaciones producidas por el ser humano bajo distintas modalidades y expresiones en prácticamente todas las épocas y en todas las culturas, siempre va a la seducción; la cual contribuye a la expresividad. La danza es el movimiento que crea una plástica bajo el sustento del ritmo y la armonía y cuyo instrumento es el cuerpo (Baz, 2011).

"A través de la danza se aprende un modo distinto de vivir y de comunicarse, de comunicarse con nosotros mismos, con nuestro cuerpo, con lo que somos por dentro, con nuestra historia y con los demás. El código que empleamos para ello son los movimientos, los silencios, las actitudes corporales. Son palabras, frases, que dice nuestro cuerpo. Se trata de una actividad realizada de adentro hacia afuera, usando como sustrato nuestro cuerpo" (Zurdo, 2004).

Algunos autores (Hernández, 2007 & Zurdo, 2004) plantean que la danza es una necesidad del ser humano, en tanto ha sido un instrumento del hombre para manifestarse en su medio desde

que se ha relacionado con él, como la madre de las artes; la música y la poesía existen en el tiempo; la danza existe en el tiempo y en el espacio, es el movimiento, que expresa sentimiento. Con el movimiento el hombre imagina o recrea lo que ha visto, pero también con movimientos, se expresan las emociones de una manera bella.

La danza ha sido reconocida universalmente como una de las Bellas Artes y existen varias definiciones de ésta. Una primera definición, concibe a la danza como una expresión de dinámica o movimiento en todos los seres vivos (animales, plantas y hombres). Por lo tanto, es una definición que da la facultad de danzar a todo ser vivo. Asimismo se concibe a la danza como la expresión de sentimientos a través de movimiento, ejecutado de una manera bella o estética, entonces, si la danza existe para expresar sentimientos, la danza es tan antigua como el hombre mismo; el hombre desde que existe, danza" (Hernández, 2007). La danza es inseparable de la condición humana (Domingo, 2010), el arte no es más que el reflejo de una sociedad en el aspecto de la conciencia (Hernández, 2007).

"La danza es una actividad humana; universal, porque se extiende a lo largo de toda la Historia de la Humanidad, a través de todo el planeta, se contempla en ambos sexos y se extiende a lo largo de todas las edades; es motora, porque

utiliza el cuerpo humano a través de técnicas corporales específicas para expresar ideas, emociones y sentimientos siendo condicionada por una estructura rítmica; polimórfica, porque se presenta de múltiples formas, pudiendo ser clasificadas en: arcaicas, clásicas, modernas, populares y popularizadas; polivalente, porque tiene diferentes dimensiones: el arte, la educación, el ocio y la terapia; es compleja, porque conjuga e interrelaciona varios factores: biológicos, psicológicos, sociológicos, históricos, estéticos, morales, políticos, técnicos, geográficos, y además porque conjuga la expresión y la técnica y es simultáneamente una actividad individual y de grupo, colectiva" (García, 1997).

LOS BENEFICIOS DEL BAILE

Eduardo Lara Solares (2011), bailarín, instructor y coreógrafo profesional mencionó que existen repercusiones positivas tanto psicológicas como sociales al momento de practicar esta disciplina tales como.

- El empleo de la memoria al realizar adecuadamente los pasos, es medio de distracción de los problemas (catarsis).
- Se llena de dinamismo el cuerpo y provoca sentimientos de alegría.

- Se relaja el cuerpo y llena de energía con una sensación de bienestar.

- Es cognitivo porque se aprende, lúdico porque se juega y placentero porque se disfruta.

- Estimula la creatividad.

- Promueve el desarrollo de la autoestima.

- Fomenta disciplina, límites y control.

- En tanto que desarrolla la autoestima, los individuos mejoran su capacidad de seducción (erotismo).

- Sensibiliza a las personas en tanto a la cercanía con el arte.

- Implica desafíos y sirve como pasatiempo para cualquier persona.

- Gracias al baile, las personas pueden interactuar en un ambiente cálido, de confianza que se puede compartir.

- Estimula la pérdida de la timidez.

- Ayuda a entablar nuevas relaciones y conocer gente.

- Permite establecer nuevos lazos de amistad.

- Educa en el arte de la música.

- Le da seguridad al momento de bailar en cualquier situación.
- Reconocimiento del cuerpo y su capacidad de movimiento.

Si consideramos que el bailar es una actividad física, en éste se encuentran algunos beneficios de salud mental y psicológica.

La actividad física es cualquier movimiento corporal producido por la musculatura esquelética consecuencia de un gasto de energía, que puede ser medido en kilojoules (kj) o kilocalorías (kilokal) (Caspersen, Powell y Chistenson, 1985 citado en Fouilloux 2013). Por ello el baile, como es un ejercicio de intensidad moderada tiene un efecto positivo en el estados de ánimo (Fox, 1999), además se encontró evidencia que el ejercicio puede generar cambios positivos en la percepción que las personas tienen de su identidad y su propio físico (Piko y Kereztes, 2006 citado en Fouilloux 2013) en el caso de la depresión y la ansiedad la actividad física puede ser viable como tratamiento para mejorar el bienestar mental en el público general. Evidencia de esto lo ha encontrado Penedo y Dahn (2005) en estudios realizados sobre la relación entre la actividad física y bienestar emocional.

Oldervoll et al. (2004 citado en Fouilloux 2013) han encontrado cambios significativos, como resultado de practicar actividad física, en variables psicológicas tales como el bienestar general, autoestima, energía y problemas al dormir. Asimismo Peluso y Guerra (2005 citado en Fouilloux 2013) encontraron que la actividad física se recomienda, además, a individuos con o sin enfermedad para mejorar sus estilos de vida.

Además de los beneficios que se obtienen a través del baile, se adquieren valores educativos los cuales se mencionan a continuación (Muñoz, 2010).

VALORES EDUCATIVOS DEL BAILE

El baile latino, la danza en general, puede ser un vehículo ideal para despertar en el ser humano grandes capacidades físicas, eróticas, mentales y sociales. Son muchos los aspectos positivos que nos mueven a bailar, pero sobre todo, son muchos los valores educativos que se desarrollan con los bailes latinos (Muñoz, 2010).

- *Educa para la convivencia y la paz:* Se considera a la danza como una de las áreas en que se permite interacción con más personas entre sí. El trabajo con los bailes de otros países y culturas va a suponer un espacio en el que tengan la

oportunidad de adquirir las actitudes elementales de aceptación y respeto para una convivencia en paz y en armonía.

- *Permite la coeducación:* Iniciar a las mujeres al erotismo a partir de los bailes latinos concretamente la bachata, es darles la posibilidad de experimentar y desarrollar unos códigos comunicativos distintos, un lenguaje corporal que la pareja interpreta. Se plantean actividades de interés para huir de los estereotipos sexuales.

- *Educa nuestra musicalidad:* Aprendemos a diferenciar los diferentes estilos de la bachata y compases.

- *Es una vía de comunicación:* Es una forma diferente de comunicarse, con su propio lenguaje no verbal, llamado amargue de la bachata.

- *No es discriminatorio:* En la bachata no existe límite de edad como en otras disciplinas, donde la forma física es muy necesaria para desarrollar la actividad. En los baile latinos podremos bailar desde la niñez hasta la tercera edad.

- *Desarrolla la sensualidad:* La bachata despierta los sentidos, puede incluso romper barreras de contacto y prejuicios sobre la cercanía al bailar.

- *Despierta la expresividad:* A través de la bachata, la mujer encuentra una vía diferente de transmitir lo que siente.

- *Ayuda a la sociabilidad:* La bachata facilita las relaciones tanto dentro como fuera de las clases. Permite bailar con cualquier persona que no sea tu pareja habitual de baile.

- *Desarrolla la creatividad:* La bachata tiene una gran riqueza de elementos perfectamente comprensibles, incluso para una persona que no las conozca. No necesita coreografías establecidas, sino que es una puerta abierta a la creatividad.

- *Es una forma de ocupar el tiempo libre y de ocio:* La práctica de la bachata desde una perspectiva educativa y recreativa, puede llevar a las mujeres a verla como un estilo de vida.

- *Incita a la diversión:* Encuentra el sentido al placer de bailar. El disfrute de la bachata.

- *Mejora nuestra forma física:* La bachata se presenta como alternativa a otras formas de hacer deporte y de evitar el sedentarismo. Es una opción saludable de hacer ejercicio de forma lúdica (Muñoz, 2010).

LOS BAILES PROHIBIDOS

En lo que respecta a los ritmos de baile, desde su desarrollo muchos bailes han sido censurados o mal vistos por la sociedad, debido a las ideas que se compartían durante su tiempo. Sin embargo con el paso de los años, han dejado de ser escandalosos e incluso aceptados y bien vistos. Para muestra de ello Salazar (2013) menciona en su artículo "Ritmos prohibidos que se hicieron permitidos" como Inauditos, vergonzosos, impúdicos, irrespetuosos, indecentes, obscenos...", estos son sólo algunos de los muchos adjetivos que recibieron al inicio bailes y estilos musicales que escandalizaron por los movimientos sensuales de los cuerpos "invitando al erotismo"; sin embargo, hoy se han popularizado y convertido en ritmos cotidianos (Salazar, 2013).

Aquí se muestra la lista de baile una lista de bailes que perturbaron mentes y finalmente se incrustaron en la sociedad.

Vals: Fue el primer baile en el que se vio a una pareja abrazada. Fue repudiado por la alta sociedad del siglo XIX, por lo que se comenzó a bailar en la clandestinidad. Después de la Revolución Francesa tomó un aire aristocrático e invadió los salones más populares. Ahora es un baile común en fiestas de XV años y bodas.

Can-Can: Se bailó por primera vez en 1822, en los suburbios de París y fue calificado de indecente e inmoral. Tacones altos, bustiers (corpiño), cueros, blusas con volados y enaguas rizadas eran utilizados por bailarinas que mostraban las piernas. Una obscenidad para la época. Se decía que tenía mucho más de furor sensual que de danza. Hoy es un atractivo turístico de la capital francesa.

Tango: Música, poesía y danza. Eso es hoy el tango. Surge alrededor de 1870 en los suburbios de Argentina. Fue prohibido por la iglesia y la policía bajo el argumento de que incitaba a la lujuria. A principios del siglo XX se popularizó gracias a la aceptación de la alta sociedad. El escritor Ernesto Sábato planteó con ironía que el tango era lo único importante que los argentinos habían realizado en toda su existencia.

Rock and Roll: Las caderas agitadas generaron la prohibición. Se decía que los pasos eran bastante eróticos y llegó a circular la versión de que causaban la proliferación de sectas satánicas y suicidios juveniles. Incluso Elvis Presley se hizo acreedor a una amonestación judicial que le prohibía bailar.

Lambada: Se decía que incitaba a los jóvenes brasileños a tener relaciones sexuales, debido a sus movimientos: Se intercalaban las piernas de los bailarines mientras mecían las

caderas y simulaban caricias. Tuvo mayor auge en la década de los 80.

Slam: Hay quienes lo vinculan con una ideología punk. Se centra en los golpes, antes incluso se decía que no era un baile sino un intercambio de patadas y codazos. Comenzó con el pogo (consiste en moverse frenéticamente de varias maneras) y el baile de gusano en la escena punk y al sumarse a la del metal se encontraron en el Slam. En festivales musicales y conciertos masivos de rock, ska o punk se ven estos "círculos de paz".

Quebradita: Llegó en la década de los 90 al norte de México. Quebrar a la mujer doblándola hasta el piso, colocar la pierna del hombre entre las de su compañera, repegar los cuerpos. Alboroto, esta mezcla de música banda con elementos modernos puede escucharse en cualquier baile grupero nocturno.

Table Dance/Striptease/Pole Dance: Es una evolución del burlesque. Partió de lo alegórico, la desnudez simulada y el desnudo completo. Hoy se imparten clases de Pole Dance. Los movimientos que simulan contracciones orgásmicas del table y el strip son ejercicios que tonifican los músculos y ayudan a mantenerse en forma.

Perreo: Es el ritmo más reciente que ha desatado polémica y discusión. Consiste en rotar las caderas de manera sensual mientras un hombre siente los movimientos de su compañera.

Todos estos estilos de baile tienen características similares como lo son: la cercanía con la pareja o entre el grupo que lo baila, erotismo mediante el contacto con los demás (roce), bailes que originaban escándalo en sus inicios y por permitir imágenes implícitas relacionadas con el coito. La bachata se asemeja a los estilos de baile mencionados anteriormente en cuanto a compartir las mismas características y no así en la forma de bailar (Salazar, 2013).

LA BACHATA, SU ORIGEN Y DEFINICIÓN

Al igual que en otros bailes, definir cuál es su origen resulta difícil. Por ahora no está muy bien definidos y existe más de una teoría de dónde y porqué surge. No obstante, la mayoría de éstas, coinciden en que el origen de la Bachata se encuentra en República Dominicana. Otras hipótesis hablan de que la Bachata nació en Santiago de los Caballeros, Cuba. De cualquier manera, la Bachata se ha convertido en un distintivo de República Dominicana. A tal grado que entre las variantes que se pueden encontrar existe una Bachata Dominicana. Por otro lado podemos encontrar Bachata sensual o romántica, o Bachata Urbana.

La definición de bachata es: Fiesta de poca seriedad (Olivier, 1971 citado en Paulino, A. & Aquiles, C. 2007). Jolgorio, parranda, diversión bulliciosa (Delve, 1981 citado en Paulino, A. & Aquiles, C. 2007). Bachata es un término utilizado en Cuba y Santo Domingo principalmente. En República Dominicana se utilizaba bachata como fiesta de "poca monta" o jolgorio. La bachata hasta los años cuarenta del siglo XX, era fiesta, principalmente campesina, celebrada en patios y enramadas, donde se reunían amigos y familiares a divertirse: se cantaba, declamaba, y se tocaba utilizando instrumentos musicales y de otros tipos. A partir de 1961 la bachata fue evolucionando a género musical, pero muy influenciada por la música campesina y popular de los países citados; popularmente se le llamaba "música de guardia" y "música de amargue". A partir de 1964 la bachata se hizo muy popular por la labor radiofónica de Radio Guarachita, cuyo director- propietario, Radhamés Aracena, la hizo llegar a todo el país. La bachata trascendió los límites de los hombres del campo y de barrios, y hoy día es un género que se escucha en varios países de América y Europa. Las fiestas campesinas eran aquellas en las que se tocaba con tambora, guira y acordeón, pero si el instrumento era la guitarra y se cantaba bolero, entonces se le llamaba bachata. Actualmente la llamada Bachata es un tipo de música interpretada con guitarra, saxofón, maracas, bongos,

marimba y claves (Olivier, 1971 citado en Paulino, A. & Aquiles, C. 2007).

Las letras de las canciones reflejan las nuevas formas de vida en la ciudad; hablan de temas cotidianos, pero sobre todo, de amores y desamores. Por su condición de lamento son llamadas "Canciones de Amargue". Se trata en sus principios de un género desprestigiado característico de las clases marginales. En la República Dominicana, las Bachatas (fiestas) reunían diferentes ritmos, desde el Merengue evolucionado hasta las Rancheras mexicanas, pasando por los Boleros y los Sones. Empieza a llamársele "Bachata" al sonido que mezcla todos los anteriores.

La bachata bailada en pareja es uno de los bailes más jóvenes, pero también uno de los más populares. El rebote de cadera marcado en el tiempo final del compás (4x4), la cercanía de las parejas al bailar, la simpleza de sus pasos y sus figuras, son muchas de las razones que explican que los españoles amantes de los ritmos latinos se inclinen tanto por este "Aire Dominicano".

LOS BENEFICIOS DE LA BACHATA

La bachata es originaria de la República Dominicana. Es un baile sensual, romántico y rítmico que suele practicarse en pareja. Se baila a un ritmo más lento que el merengue y se

distingue por un acentuado movimiento de las caderas. Pero lo que más desconocen los profanos en materia de baile son los efectos beneficiosos para el cuerpo que trae consigo la práctica habitual de este baile. Los beneficios se resumen en un pequeño decálogo:

1. Bailando bachata se trabaja el ritmo y la coordinación corporal. Además agudiza el oído y pretende un movimiento rítmico y armonioso.

2. Sus pasos y figuras hacen que se aprenda a disociar las distintas partes del cuerpo, lo que permite que se promueva la consciencia de cómo mover el torso, las caderas, o las piernas... por poner sólo algunos ejemplos.

3. Es notable el trabajo de piernas y glúteos, pues ya sólo desde el paso básico se obliga a mover continuamente la parte inferior del cuerpo.

4. Al ir aprendiendo y adquiriendo conocimientos, las caderas y el torso se convierten en una parte crucial en la bachata, pues se trabajan la ondulación y flexibilidad de la columna vertebral. En las mujeres, esto se traduce en una cintura trabajada y en unos músculos tonificados.

5. A medida que se va teniendo práctica y se aprenden diferentes estilos, la agilidad y velocidad con la que los

bailarines de bachata son capaces de moverse es más que evidente.

6. Los movimientos de cabeza, cuello y brazos son fundamentales en las mujeres, sobre todo a la hora de dar estilo, elegancia y delicadeza al baile.

7. La bachata trabaja la coordinación y compenetración en pareja y la confianza en el otro. En estilos modernos como la bachata sensual o la bachata urbana, se pueden llegar a trabajar además portes, caídas y elevaciones que exigen a los ejecutantes gozar de una buena forma física.

8. Bailar bachata, tanto en pista como en una clase, se convierte en un ejercicio constante, saludable y completo, que, además de ponernos en forma, nos ayuda a socializar y conocer gente interesante.

9. La bachata, se baila en pareja al ser un ritmo sensual por naturaleza y bailarse en pareja, potencia la capacidad de seducción, mejora la autoestima y permite al cuerpo expresarse con un lenguaje propio.

10. Está comprobada la segregación de endorfinas que se produce al bailar bachata, lo que concede a sus practicantes un estado de salud, felicidad y bienestar científicamente comprobado.

La bachata es un elemento de expresión que permite vincularse consigo mismo y con los demás; es una manera de facilitar el auto conocimiento y conocer a otras personas, está presente en los procesos colectivos de las sociedades, ambienta y da forma y sentido. Genera una cohesión colectiva que les permite a los miembros del grupo vincularse.

El surgimiento del baile erótico se descubre en los rituales y creencias mágicas. En el arte sexual era un arte mágico muy poco relacionado con las experiencias individuales (Eitner, 1972 citado en Ojeda y Pérez, 2006).

El cuerpo erótico es el lenguaje del erotismo. El cuerpo genera su propio lenguaje, por ello el cuerpo sexual es parte fundamental de la Identidad del sujeto que lo identifica como un ente sexuado. Es la voz del cuerpo inconsciente (rincón, 1971 citado en Miranda 1994). Una de las características de erotismo, es que se origina en el ámbito del inconsciente, puede verbalizarse, es la fantasía; se rige por el principio del placer, lo caracteriza el caos, coexisten, es atemporal, la metáfora le es característica y su expresión primordial es a través del lenguaje del cuerpo (Miranda, 1994).

Miranda (1994) afirma que, el esquema corporal es la representación central de cuerpo que permite la anticipación, control, planeación y percepción del mismo, así como la

localización de los diversos estímulos sensoriales. La imagen corporal, es la dimensión psíquica, es su sentido emocional; ahí están depositados sus sentimientos de orgullo o de disgusto consigo mismo, con la totalidad de su cuerpo o partes, estos sentimientos son inconscientes y en ocasiones pueden estar en oposición o contradicción con los sentimientos conscientes hacia el cuerpo. De esta misma imagen se establecen relaciones con otras personas de contenido erótico en términos de deseos y de la fantasía del goce-sexual (Miranda, 1994)

El arte de la danza ocupa un lugar muy importante como medio de expresión corporal a través de movimientos corporales, el humano puede expresar su lenguaje corporal y transmitirla a otras personas.

En este capítulo se abordó el baile y la danza, se mencionó la definición de la bachata y sus orígenes así como la sensualidad y seducción que está presente en la particularidad de este baile.

En el siguiente capítulo se expondrá como se manifiestan las expresiones erótico sensuales mediante el baile

CAPÍTULO 3. RELACIÓN DE LA EXPRESIÓN ERÓTICO- SENSUAL EN LA BACHATA: ARTEROTISMO

*"El alma del filósofo habita en su cabeza;
El alma del poeta, en su corazón;
El alma del cantante reside en su garganta
Pero el alma de la bailarina, tiene su morada
En todo su cuerpo"
Gibran Khalil*

La seducción es una expresión del autoconocimiento, crecimiento personal y apropiación de la sexualidad. El baile enfocado al placer es complejo debido a que hay pocos trabajos científicos que anteceden la presente investigación, sin embargo, la psicóloga y sexóloga Christian Michelle León Turrubiates (2010) realizó dos investigaciones, una con población de mujeres empleadas del Hospital Psiquiátrico Ramón de la Fuente y la otra la realizó con población de AMSSAC (Asociación Mexicana para la Salud Sexual A.C.).

La primera investigación fue sobre danzaterapia Árabe, para determinar si es significativa esta técnica en el tratamiento del estrés laboral en 10 mujeres voluntarias mayores de 18 años del Instituto Nacional De Psiquiatría Ramón De La Fuente Muñiz. En esta investigación utilizó el Inventario de Depresión y Desesperanza de Beck, la Escala de Ansiedad de Hamilton y la Escala de Autoestima de Rosenberg. Los resultados obtenidos indican cambios significativos en los niveles de

estrés, ansiedad, depresión y autoestima en las participantes. Se incrementó un 16% la autoestima de las participantes, lo cual muestra que la danzaterapia es una excelente técnica en el tratamiento de la autoestima (León, 2010).

La segunda investigación se realizó para verificar si existe una correlación entre autoestima y calidad de vida erótica, a través de una intervención de danzaterapia erótica, diseñada para un máximo de 10 mujeres mexicanas, mayores de 18 años, que no se encuentren embarazadas y que hayan aceptado voluntariamente participar en el taller, el cual tuvo una duración de 6 sesiones intensivas de tres horas cada sesión, en las instalaciones de "AMSSAC". Se efectuaron actividades, exposiciones y dinámicas grupales en cada sesión, los temas que se trataron fueron "Erotismo, autoestima, salud sexual, placer, derechos sexuales, sensualidad, respuesta sexual humana, disfunciones sexuales, autoerotismo, autoconcepto y autoimagen". La manera en que se evaluó el impacto que tuvo el taller fue a través de la aplicación pre y post-test de una batería de pruebas compuesta por: "Lista de comportamientos de vida de un adulto sexualmente sano (SIECUS)" y "Escala de Autoestima de Rosenberg" obteniendo un incremento estadísticamente significativo en la autoestima de las participantes, así como en la calidad de vida erótica (León, 2012)

El doctor en psicología y sexólogo Ezequiel López Peralta (2013) ha investigado al respecto.

En su libro "El erotismo infinito", sugiere a las mujeres ampliar su horizonte sensorial y erótico a partir de siete actividades que permiten experimentar la relación de los sentidos, con el baile.

1. Tomar clases de baile para desarrollar habilidades eróticas y de comunicación no verbal, pues el baile es una excelente herramienta de expresión corporal, de comunicación en la pareja y por supuesto algo sugerente y erótico.

2. Perfumar el cuerpo y el ambiente del encuentro. Esto debido a que el olfato es un sentido primitivo y determinante del placer.

3. Utilizar todos los recursos que movilicen lo visual. es decir, incitar con miradas, gestos, movimientos, manejo de la distancia y la ropa erótica.

4. Hablar al oído a la pareja mientras bailan. Esta es una manera de potenciar sensaciones eróticas, incluso de acercarte al orgasmo.

5. Visualizar las zonas del cuerpo a las que se ha prestado poca atención.

6. Jugar con estímulos suaves y delicados, ya que a veces los contactos sutiles producen las sensaciones más intensas, siempre considerando cada uno de los cinco sentidos.

7. Utilizar la creatividad al servicio del erotismo. Esta es la principal herramienta para variar los esquemas, introducir la sorpresa y romper con la monotonía y el aburrimiento.

López (2013) hace referencia que "Quien baila bien, hace el amor bien", esta atribución tiene un sustento valido aunque no aplica en todos los casos. Las personas que mueven su cuerpo de manera sensual y armónica al ritmo de la música los considera como seductores infalibles. Lleva a que el espectador fantasee y piense que esa misma coordinación está presente teniendo relaciones sexuales. Es casi inevitable hacer ese paralelismo, y mucho más cuando la persona a la que se mira tiene características físicas y de personalidad que adicionalmente son atractivas.

López (2013) menciona que cuando una mujer se apropia de sus sensaciones al bailar, demuestra una especial conexión con su cuerpo y su energía sexual, dando a entender que se expresa fácilmente y con habilidad en ese aspecto. También evidencian

buen estado físico y coordinación de movimientos, dos aspectos clave en amantes deseables.

El baile ayuda a potenciar las habilidades de seducción, el baile sirve para romper el hielo y evaluar la "química sexual", así mismo el baile es el camino para mejorar la comunicación no verbal, recuperar los roces y toques sugerentes, estimular los sentidos y aumentar el deseo (López, 2013). Él recomienda bailar tango por sus características intrínsecas tan particulares de sensualidad cocinada a fuego lento. Pero depende mucho del estilo de cada quien, hay quienes prefieren salsa, bachata, lambada, rock o reggaetón. El tema es, en definitiva, que incorporen nuevos recursos eróticos para una vida sexual más plena.

El artículo "Relacionan científicamente la habilidad para el baile con la atracción sexual" menciona que los antropólogos de Rutgers en la Universidad Estatal de New Jersey (S/F) colaboró con especialistas en sistemas informáticos de la Universidad de Washington para diseñar figuras animadas por ordenador para que copiaran los movimientos de 183 adolescentes jamaicanos bailando música popular. Los investigadores pidieron a jóvenes de la misma edad que evaluaran la habilidad en el baile de estas figuras animadas. Las figuras no tenían sexo, ni rostro y todas eran del mismo tamaño. Estas

características eran para que los participantes no se guiaran por otras variables, no sesgaran sus resultados y sólo se enfocaran a los movimientos de baile.

Los investigadores analizaron a cada bailarín para establecer el grado de simetría de su cuerpo, ya que ésta es un indicador de aceptación en la mayoría de las especies animales incluyendo al ser humano. La simetría y su asociación con el atractivo, indican un organismo con calidad para ser un compañero potencial.

El estudio mostró que los bailarines con la mayor puntuación eran las personas con mayor simetría corporal.

En el artículo se menciona que el baile tiene un papel importante en el cortejo, sin embargo ha sido difícil de estudiar debido al problema que supone aislar los movimientos del baile, de variables como son el rostro, otros rasgos corporales y la ropa. Usando una tecnología especial de captura del movimiento, los investigadores pudieron correlacionar todo de manera confiable.

El equipo de investigadores de Rutgers también examinó los resultados por el sexo del bailarín y encontraron que los varones simétricos recibieron mejores puntuaciones en el baile que las hembras simétricas (Connor, 2006)

En especies donde los padres invierten menos que las madres en su descendencia, las hembras tienden a ser por consiguiente más selectivas en la elección del compañero, y los machos invierten más en el despliegue del cortejo. Estos nuevos resultados con sujetos humanos se correlacionan con esa expectativa. Los hombres más simétricos hacen una mejor demostración y las mujeres lo notan.

En el artículo "Lo que el baile revela de la sexualidad" se mencionan las investigaciones que se realizaron en la universidad de Northumbria, Reino Unido (2014) y Gottingen, Alemania (2014) que muestran que hay pasos que resultan determinantes para resultarle atractivo al sexo opuesto, observando a un hombre bailar pueden extraerse conclusiones sobre sus capacidades amorosas.

Los científicos de estas universidades pidieron a 30 hombres que bailaran durante 30 segundos como ellos quisieran y grabaron todos sus pasos con un sistema de captura de movimientos. A continuación, las 30 coreografías fueron utilizadas para animar digitalmente un avatar con aspecto de dummy (los muñecos que se utilizan en las pruebas de accidentes de los coches). La idea era neutralizar variables para no incluir otras variables como nivel socioeconómico, entre otras.

Los investigadores analizaron y midieron la velocidad y tipo de movimientos que realizaba cada sujeto con cada una de sus extremidades. Finalmente, invitaron a 37 mujeres a ver y calificar las grabaciones del cero al siete, y se llegó a las siguientes conclusiones:

-Las mujeres puntúan con notas más altas a los bailarines que muestran movimientos más amplios y variados de cabeza, cuello y torso.

-La velocidad del juego de piernas también cuenta, y se valora, especialmente, el giro de la rodilla izquierda.

-Los movimientos de los brazos no importan. Algo que ciertamente parece discutible.

Los científicos europeos aseguran que su estudio demuestra que los movimientos de los hombres al bailar "lanzas señales fiables sobre su salud, cualidades genéticas y su historia personal".

En realidad existen pocas investigaciones escritas acerca de la relación entre la bachata y la expresión erótico-sensual, por ello, para ampliar la información en el presente capítulo, se considera la experiencia empírica de diversos expertos del baile llamado bachata. Con la información que ellos aportaron se considera que la "bachata es un acto humano que tiene la

intención de transmitir emociones por medio de movimientos corporales al ritmo de la música para poder expresar y compartir ideas o sensaciones, que son intangibles. De esta manera el baile se convierte en una actividad donde convergen signos que permiten al bailarín poder interactuar con sí mismo o con alguna pareja” (Lara, 2011).

Estos expertos explican que el baile es una expresión individual y simbólica, cuyo lenguaje es universal. Bailar es una forma de expresión con la finalidad de compartir emociones. Aunque el baile es una actividad que empieza con el gozo del bailarín compartiendo todas esas emociones que emanan de la música y el movimiento, de esta manera, se da una comunicación para sí misma o para la persona con quien se está bailando que es percibida por los sentidos (Rage, 2014).

El cuerpo del bailarín es el lienzo y el pincel, sus movimientos que son el alfabeto que crea palabras y oraciones con una serie de expresiones erótico-sensuales, las cuales evocan sensualidad seducción y erotismo.

El desarrollo de la danza en la sociedad le ha permitido formar parte en diversas actividades: celebraciones, cortejos; rituales, provocaciones eróticas, actividades artísticas, recreativas o comerciales, por mencionar algunas, además, por medio del baile, se puede identificar una época, una cultura,

convirtiéndose en una especie de registro histórico y cultural. De esta manera la bachata pretende despertar la expresión erótico-sensual de cada mujer, aunque se desconoce el origen exacto, su historia ha estado llena de prejuicios, fantasías e invenciones que la han convertido en un baile con una doble moral. Es un baile sensual, una mezcla del eros, el cuerpo y el erotismo, como forma de expresión por medio de la cual, las mujeres buscan conocer su cuerpo así como apropiarse de él (Sheykholya, 2014)

Es de suma importancia hacer énfasis en la poca información que existe en relación al baile y el erotismo, "es bien sabido por la sociedad" pero nadie se había atrevido a teorizarlo, motivo por el cual se va haciendo camino a la expresión erótico-sensual y la relación que existe con el baile. En el siguiente capítulo se hablará de los resultados que se encontraron en la investigación, los cuales concuerdan con las investigaciones mencionadas anteriormente.

CAPÍTULO 4. MÉTODO

JUSTIFICACIÓN

El erotismo, es un tema de gran polémica y contraste, ya que aún en la actualidad públicamente sigue siendo complicado, debido a que los tabúes derivados de creencias sociales generan en las mujeres sentimientos de culpa al vivir o al expresar su sexualidad; esto da como resultado una problemática de vital importancia que coloca a las mujeres ante la necesidad de hacerle frente a los prejuicios que les ha introyectado la sociedad a través del tiempo, de manera que puedan disfrutar de su sexualidad.

El baile como medio de la expresión de la sexualidad resulta una idea atrayente, ya que por medio de éste los seres humanos expresan un sin número de emociones.

En el caso de la bachata que es uno de los bailes caracterizados por una cercanía a la pareja en un ritmo suave y sensual que permite acercar a la pareja y hacerla consciente de que el erotismo no tiene una connotación negativa, sino que es indispensable para disfrutar su sexualidad más libremente y sin prejuicios.

Por ello esta investigación pretende contribuir al cuerpo teórico demostrando cómo el baile es una herramienta

socialmente aceptada para poder expresar el erotismo. Metodológicamente este trabajo contribuirá con la propuesta de un taller para que las mujeres aprendan a expresar su erotismo en un ambiente controlado. Finalmente en el ámbito social esta investigación es de suma importancia para esclarecer las ideas y estereotipos en función del erotismo y así, poder construir un estilo de vida sano y así obtener los beneficios que ofrece el bailar bachata.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

¿El taller "La bachata como forma de expresión erótico-sensual" incrementa la expresión erótico-sensual en un grupo de mujeres?

OBJETIVOS

GENERAL

Determinar si hay cambios en la expresión erótico-sensual en un grupo de mujeres mediante el taller "La bachata como forma de expresión erótico-sensual"

ESPECÍFICOS

- Diseñar el taller "La bachata como forma de expresión erótico-sensual"
- Elaborar un cuestionario ex profeso para medir la expresión erótico-sensual

- Hacer una pre evaluación de la expresión erótico-sensual
- Aplicar el taller "La bachata como forma de expresión erótico-sensual"
- Hacer una post evaluación de la expresión erótico-sensual
- Analizar si existen cambios en el pre y post cuestionario

VARIABLES

-Independiente: Taller

-Definición conceptual: Es una experiencia de aprendizaje donde la persona que participa de él tiene un papel activo (Alonso, 2013).

-Definición operacional: El taller "La bachata como forma de expresión erótico-sensual" implicó el trabajo de dos sesiones con una duración total de cinco horas. La primera sesión duró dos horas, los objetivos de ésta fueron hacer la pre evaluación, favorecer que las participante se conocieran y explicar la base de la bachata. La segunda sesión tuvo la intención de que las participantes conocieran de manera general los derechos sexuales, que pudieran resignificar expresiones mediante las que se definen las personas sensuales tal como la palabra "zorra", conocer el concepto de erótico-sensual,

aprender a moverse por partes descubriendo que la sensualidad siempre ha estado en ellas, desarrollo de la creatividad con los pasos vistos y permitirse la oportunidad de vivir una experiencia a través de los cinco sentidos para que las mujeres pudieran explorar su sensualidad, seducción y erotismo (ANEXO1)

-Dependiente: la expresión erótico-sensual

Definición conceptual: se refiere a las conductas de la sexualidad humana que se expresan en la manera de vivir la vida, con todos los sentidos (Arango, 2012) deleitándose al observar, saborear, tocar, oler y oír (Sanz 2011). Se nutre al sentir, saber, comunicar, querer y pensar (Zubiri, 1986). Asimismo implica estar relacionado con el mundo de una manera especial, permitiendo y construyendo el placer, el bienestar y la salud (Aldana 2012). Estas expresiones pueden ser vistas como señales de coqueteo, cuya característica principal es gustarle a los demás (Sanz 2013).

Definición operacional: La expresión erótico sensual se midió con un cuestionario de 56 reactivos los cuales evaluaron los 5 sentidos y la capacidad de centrarse en el aquí y en el ahora. Las opciones de respuesta fueron Si o No. El tiempo de aplicación fue de aproximadamente 10 minutos, y fue validado por 10 expertos en el área.

Áreas evaluadas	Preguntas
Reactivos para observar coqueteando	¿Te miraste de manera seductora? ¿Pudiste sostener la mirada sonriendo? ¿Tuviste contacto visual contigo misma? ¿Te sonreíste? ¿Tuviste las piernas separadas? ¿Sonreíste con la boca abierta? ¿Moviste el cabello con la cabeza? ¿Te miraste por arriba del hombro mientras te girabas (spot)? ¿Contoneaste la cadera? ¿Mostraste el cuello?
Reactivos para observar saborear	¿Te chupaste el labio inferior? ¿Lamiste el labio superior? ¿Lamiste las comisuras de la boca? ¿Te besaste? ¿Te mordiste el labio inferior? ¿Te mordiste el labio superior? ¿Te chupaste uno o varios dedos? ¿Pasaste la lengua por todo el contorno de la boca? ¿Humedeciste tus labios?
Reactivos para tocar coqueteando	¿Te acariciaste el lóbulo de la oreja? ¿Te acariciaste el cabello? ¿Te acariciaste el cabello hacia dentro (hacer caireles)? ¿Te acariciaste los senos? ¿Te acariciaste la cadera? ¿Te acariciaste las nalgas? ¿Te acariciaste las piernas?? ¿Moviste los hombros? ¿Moviste los brazos?
Reactivos para oler coqueteando	¿Oliste tu propio aroma? ¿Pudiste identificar algún aroma que te despertara sensaciones gratas? ¿Pudiste oler algún aroma de tus compañeras que te despertara sensaciones gratas? ¿Te gustó tu propio aroma? ¿Te percataste del olor que había al inicio? ¿Te percataste del olor que había al término? ¿Pudiste oler tu química? ¿Olfateaste a alguien? ¿Te gustó el aroma que desprendías mientras sudabas?

<p>Reactivos para oír coqueteando</p>	<p>¿Te decías algo en silencio? ¿Pudiste escuchar tus pensamientos? ¿Te permitiste hacer caso a tus pensamientos? ¿Te gustó la canción?</p>
<p>Estar en el aquí y en el ahora</p>	<p>¿Te excitaste? ¿Le pusiste atención a la letra de la canción? ¿Escuchaste tu respiración? ¿Escuchaste algún gemido? ¿Te diste cuenta si gemías? ¿Te dejaste fluir con la música? ¿Te sentiste sensual? ¿Despertaste tu erotismo? ¿Te sentiste seductora? ¿Estuviste consciente de la seducción?</p>

HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN

El taller "La bachata como forma de expresión erótico-sensual" generará cambios en la expresión erótico-sensual en un grupo de mujeres.

TIPO DE ESTUDIO

La investigación realizada en esta tesis fue de tipo Exploratorio debido a que la expresión erótico-sensual manifestada a través de la bachata es un tema poco explorado. Asimismo, fue un estudio descriptivo por qué se ve a detalle el cambio de la expresión expresión erótico-sensual en un grupo de mujeres.

TIPO DE DISEÑO

Pre experimental preprueba - postprueba con un solo grupo, debido a que si hubo manipulación de las variables, pero la selección de sujetos se realizó a través del método no probabilístico de elección intencional, ya que se eligieron propositivamente las características de los sujetos con base a los intereses del investigador para fines del estudio.

ESCENARIO

- El taller "La bachata como forma de expresión erótico-sensual" se llevó a cabo en la colonia Prado Coapa. El cual cuenta con un salón de 5x3 metros, tiene un espejo circular de piso a techo, cuenta con cañón, pantalla y grabadora.

POBLACIÓN

Mujeres entre 15 y 47 años

Muestra

Estuvo constituida por 16 mujeres cuyas edades oscilaron en un rango de 15 a 47 años de edad.

Criterio de inclusión: las mujeres que asistan al taller siendo mayores de 15 y menores de 47

Criterio de exclusión: hombres, parentesco de madre e hija, mujeres menores de 15 o mayores de 47

Criterio de eliminación: no terminar el curso

INSTRUMENTO

El cuestionario (anexo 2), fue elaborado ex profeso para esta investigación. Es un cuestionario integrado por 56 reactivos cuyas opciones de respuesta son Si y No. Está integrado por reactivos que pretendían medir las expresiones erotico-sensuales de los cinco sentidos y la capacidad de estar en el aquí y en el ahora. El tiempo promedio de aplicación fue de 10 minutos.

Validez: el instrumento fue validado por 10 expertos en el tema 8 sexólogos de distintas instituciones y dos docentes de la Universidad Insurgentes.

PROCEDIMIENTO :

Se diseñó el taller "La bachata como forma de expresión erótico-sensual" el cual consistió en 2 sesiones, la primera de 2 horas y la segunda de 3, posteriormente se elaboró un cuestionario para medir la expresión erótico-sensual, para poder medir si existe un incremento o no de la expresión erótico-sensual, así mismo se les convocó a las mujeres por redes sociales para la asistencia del taller, la convocatoria

duró una semana. El taller se realizó en agosto de 2014, por la tarde.

Durante la primera parte del taller se les pidió que bailaran de la manera que se sintieran más cómodas, después escucharon la canción de "propuesta indecente" del género bachata, y empezaron a bailar, al término de la canción se les pidió que formaran un círculo para que se presentaran, se elaboraron acuerdos, y se buscaron gustos en común, posteriormente se mostraron los pasos de bachata.

En la segunda parte del taller se les presentó un video de los derechos sexuales. Después se les presento el video "zorras "posteriormente se presentaron diapositivas para explicar que es la expresión erótico-sensual, concluyendo las diapositivas se inició la EVE "Jack el destripador". Al finalizar se les pidió que le bailaran al espejo imaginando que estaba alguien ahí, después se realizó la actividad de bailarse entre ellas y posteriormente la actividad de bailarle a las frutas, se realizó una reflexión y un cierre con el aprendizaje recibido.

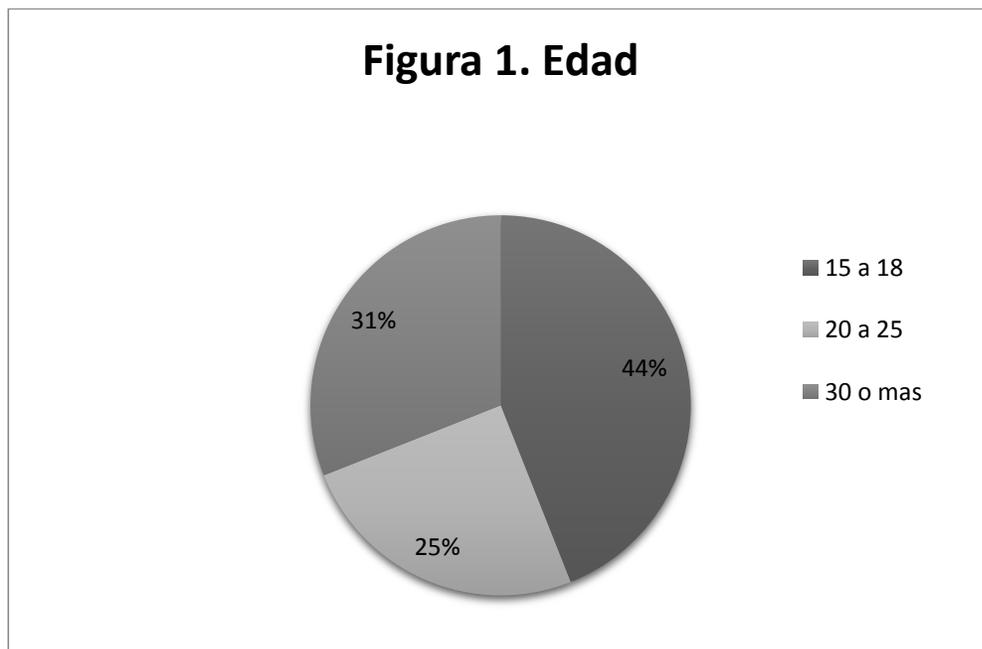
ANÁLISIS DE DATOS

Los datos que se obtuvieron mediante el cuestionario "expresiones al bailar" sirvieron para analizar estadísticas descriptivas que indicaron frecuencia, porcentajes, media, moda, mediana, rangos y elaborar diversas gráficas.

Con lo mencionado anteriormente, en el siguiente capítulo se presentaran los resultados obtenidos de manera específica detallando y analizando exhaustivamente

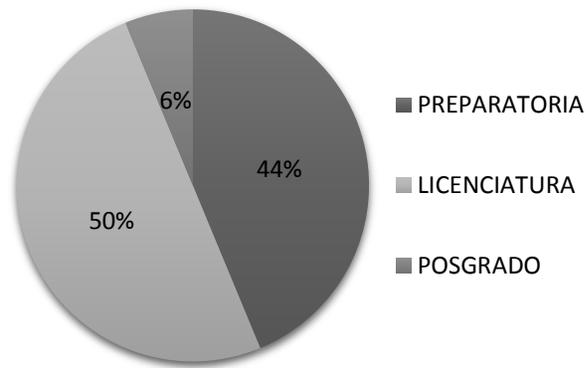
CAPÍTULO 5 RESULTADOS

En este capítulo se presentan los resultados obtenidos en lo referente a los datos sociodemográficos de la muestra participante, la frecuencia y media de respuesta de los reactivos del cuestionario utilizado para la medición y la comparación de las medias obtenidas de los resultados del cuestionario, pre y post evaluación.



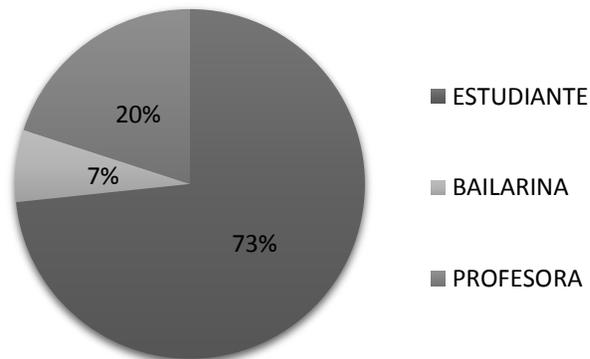
En la figura 1 se muestra la edad más frecuente que fue la de 15 años, mínima fue de 15 y la máxima de 47 años. La media de edad fue de 24.años

Figura 2. Escolaridad

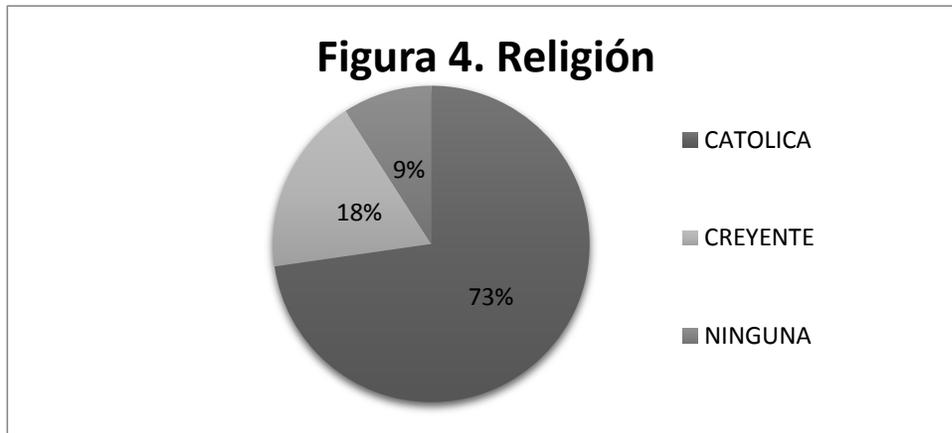


Con respecto a la escolaridad, en la figura 2 se muestra que el 50% de las mujeres participantes tenía un nivel de estudios de licenciatura, 44% de preparatoria y sólo el 6% contaban con estudios de posgrado.

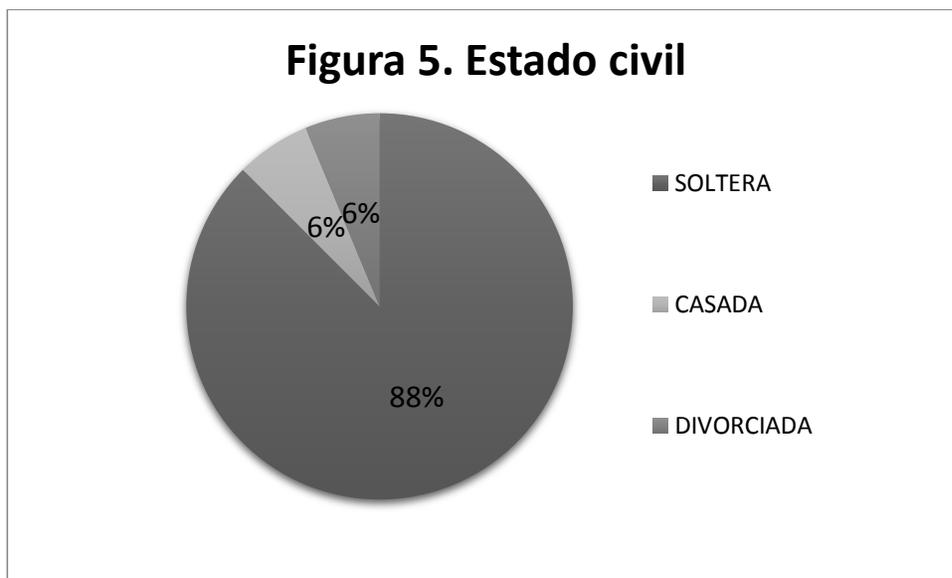
Figura 3. Ocupación



La figura 3 se refiere a la ocupación, en donde el 73% de mujeres son estudiantes, el 20% son profesoras y el 7 % son bailarinas.



Con respecto a la religión, en la figura 4 se muestra que el 73% de las mujeres participantes tenían religión católica, 18% son creyentes y el 9% no tienen religión.

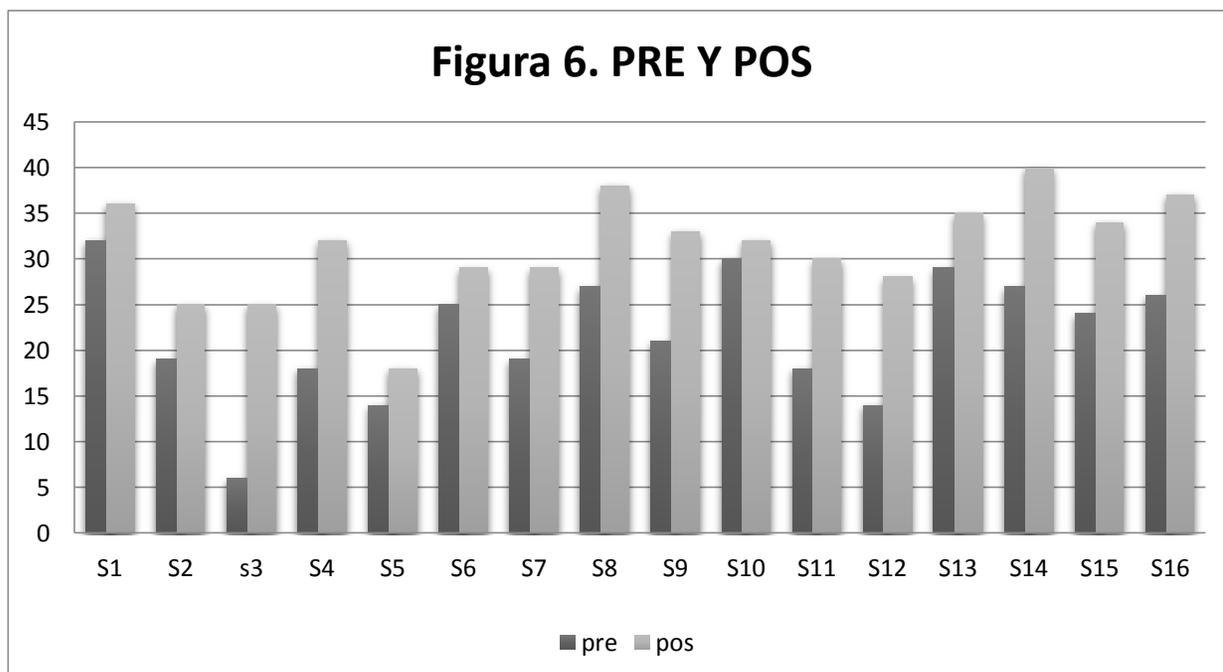


La Figura 5 muestra que el 88% de mujeres son solteras, el 6% casadas y el 6% que son divorciadas.

Al realizar el comparativo de las medias de las respuestas previas y posteriores a la intervención, en la evaluación previa se encontró una puntuación mínima de 6 y una máxima de 32, mientras que en la evaluación posterior la puntuación mínima fue de 18 y la máxima de 40 puntos. Como puede observarse en la tabla 1 hay una diferencia estadísticamente significativa ($t=-8.007$; $\alpha=.000$) entre ambos resultados.

Tabla 1 comparación de medias del pre y pos

		t	gl	Sig. (bilateral)
Par 1	TOTALPRE - TOTALPOS	-8.077	15	.000



En la figura 6 se puede observar que todas las mujeres tuvieron un incremento en la expresión erótico-sensual después del taller, sin embargo, sólo algunas de las respuestas dadas por las mujeres obtuvieron diferencias estadísticamente significativas.

Las preguntas que obtuvieron esta significancia fueron:

		t	Gl	Sig. (bilateral)
Par 1	1.- ¿Te miraste de manera seductora?	-2.611	15	.020
Par 8	8.- ¿Te miraste por arriba del hombro mientras te girabas (spot)?	-3.873	15	.002
Par 10	10.- ¿Mostraste el cuello?	-2.611	15	.020
Par 22	22.- ¿Te acariciaste el cabello?	-2.611	15	.020
Par 24	24.- ¿Te acariciaste los senos?	-2.611	15	.020
Par 27	27.- ¿Te acariciaste las piernas?	-3.000	15	.009
Par 28	28.- ¿Moviste los hombros?	-2.236	15	.041
Par 30	30.- ¿Oliste tu propio aroma?	-2.646	14	.019
Par 31	31.- ¿Pudiste identificar algún aroma que te despertara sensaciones gratas?	-3.873	15	.002
Par 35	35.- ¿Te percataste del olor que había al término?	-2.611	15	.020
Par 37	37.- ¿Olfateaste a alguien?	-2.611	15	.020
Par 48	48.- ¿Te dejaste fluir con la música?	-2.611	15	.020
Par 49	49.- ¿Te sentiste sensual?	-2.611	15	.020
Par 50	50.- ¿Despertaste tu erotismo?	-3.873	15	.002
Par 51	51.- ¿Te sentiste seductora?	-3.000	15	.009
Par 52	52.- ¿Estuviste consciente de la seducción?	-5.000	15	.000

Los sentidos en donde hubo cambios estadísticamente significativos son los siguientes:

Vista

- Te miraste de manera seductora

- Te miraste por arriba del hombro mientras te girabas (spot).

- Mostraste el cuello.

Tacto

- Te acariciaste el cabello
- Te acariciaste los senos
- Te acariciaste las piernas
- Moviste los hombros

Olfato

- Oliste tu propio aroma
- Pudiste identificar algún aroma que te despertara sensaciones gratas
- Te percataste del olor que había al término
- Olfateaste a alguien

Oído

- Te dejaste fluir con la música

En el aquí y en el ahora

- Despertaste tu erotismo
- Te sentiste seductora
- Te sentiste sensual
- Estuviste consciente de la seducción

Las EVE (experiencia vivencial estructurada) que se utilizaron fueron imperantes en el incremento de los sentidos, sin embargo, no pudieron llegar al sentido del gusto, esto se consideró poco relevante debido a la cantidad de sesiones y el tiempo en el cual se desarrolló el taller. A continuación se discutirán los resultados encontrados con otros autores para observar las similitudes y diferencias que se presenten.

Los resultados que se obtuvieron del grupo de 16 mujeres que cumplían con los criterios de inclusión, nos indican que el 73% de la muestra es estudiante. El 50% de la muestra tiene licenciatura y el estado civil del 88% de la muestra es soltera.

Como se pudo observar en la tabla de frecuencias de edad, arroja el dato de que la edad media de la población es de 24 años de edad, con una edad mínima de 15 años y una máxima de 47 años.

Se encontró incremento significativo en algunas expresiones erótico-sensuales en los sentidos. En el único sentido en el que el taller no logró impactar fue en el sentido del gusto, es probable que haya sido por el tipo de baile, ya que la bachata se caracteriza por la sensualidad, por la cadencia, por el ritmo al que se tienen que mover las caderas, por otro lado, la bachata regularmente se baila en pareja,

probablemente éstos fueron factores que intervinieron para que no hubiera incremento en este sentido.

En la bachata la gente comúnmente se encuentra dentro de un grupo por varios factores como la aceptación, la necesidad de entablar amistad, la comunicación y convivencia con otras personas, pero muy pocas veces se menciona la expresión erótico-sensual por que se cree que es algo malo, algo indecente lo cual siempre ha existido pero si no se habla de ello al respecto es como si se omitiera lo cual lo invisibiliza para no generar ansiedad.

En los resultados obtenidos a través del cuestionario que se aplicó para conocer los incrementos de la expresión erótico-sensual se compararon los cuestionarios que se aplicaron al inicio y al final, demostrando que realmente hay un incremento significativo en los reactivos: 1, 8, 10 ,22 ,24 ,27 ,28 ,30 ,31 ,35 37, 48, 49, 50, 51, 52, los últimos reactivos (estar en el aquí y en el ahora) reflejan diferencias significativas mayores al resto de los reactivos. Resulta ser que la expresión erótico-sensual es la que determina la calidad del baile (deleitándose al observar, tocar, oler y oír); por lo cual se reafirma con todo esto el problema de investigación y la hipótesis de que si existe diferencia estadísticamente significativa después del taller (La bachata

como forma de expresión erótico-sensual); por último los objetivos se cumplieron satisfactoriamente al comparar las diferencias del pre y pos del taller.

CAPÍTULO 6 DISCUSIÓN

En esta investigación se ha estudiado el fenómeno de la expresión erótico-sensual y su relación con la bachata. Desafortunadamente este tema en específico se ha estudiado poco por lo que existe poco respaldo teórico.

A continuación se mencionan los impactos que tuvo el taller en los sentidos:

Vista: en éste sentido se mostraron cambios significativos consecuencia del taller, algunos autores hablan al respecto Sanz (2011) dice que forma parte del sentido más desarrollado y los ojos son una forma de aproximación y contacto con el exterior. Menciona que es a través de la mirada que se puede seducir y también sirve como una iniciación no verbal al acercamiento erótico. López (2013) dice que utilizar todos los recursos que movilicen lo visual, es decir, incitar con miradas, gestos, movimientos, manejo de la distancia y la ropa erótica, estimulan el sentido de la vista con las zonas del cuerpo a las que se ha prestado poca atención.

Tacto: con respecto al tacto se pudieron cuantificar cambios en 4 de los reactivos mencionados en los resultados, logrando una modificación y estilo de acariciar su cuerpo. Al inicio del taller no podían acariciarse y algunas se mostraban

muy cohibidas, paulatinamente fueron incrementando el contacto corporal y finalizando el taller las mujeres mostraron un incremento en este sentido. Se sabe que la piel es el órgano más grande del cuerpo, que puede sentir placer entre otras cosas, Sanz (2011) habla de las formas de tocar como son palpar, rozar, acariciar, amasar, esto dependerá de la intención del acercamiento sexual, baile, saludo etc. Todo nuestro cuerpo es un mapa erótico corporal, López (2013) comenta que hay que jugar con estímulos suaves y delicados, ya que a veces los contactos sutiles producen las sensaciones más intensas.

Olfato: Cada individuo tiene olor propio y característico que es parte de su personalidad, inclusive cada parte del cuerpo tiene su propio aroma, el olor corporal es un factor de estimulación o inhibición del deseo sexual (Sanz, 2011). En esta investigación se observó que al principio del taller las mujeres no tienen conciencia del sentido del olfato como forma gratificante del placer, conforme íbamos avanzando en las EVEs se fueron dando cuenta de que podían usar el sentido del olfato para incrementar la sensación de placer integrando el olfato a los otros sentidos. López (2013) concuerda con Sanz (2011) y menciona que el perfume en el cuerpo y el ambiente del encuentro favorece la gratificación, esto debido a que el olfato es un sentido primitivo y determinante del placer.

Oído: Retomando lo que dice Sanz, para este estudio el sonido es un factor de excitación sexual. En el taller las mujeres se dejaron llevar por la melodía, percusiones, acordes musicales etc., esto favoreció en su incremento de la expresión erótico-sensual lo cual se corrobora con lo que menciona (López, 2013) Hablar al oído a la pareja mientras bailan, ésta es una manera de potenciar sensaciones eróticas, incluso de acercarte al orgasmo.

En el aquí y en el ahora. En esta sección se encontraron cuatro reactivos los cuales considero que son necesarios para el entendimiento del lector (Despertaste tu erotismo, Te sentiste seductora, Te sentiste sensual, Estuviste consciente de la seducción) estos reactivos tienen que ver con la calidad de vida erótica como lo menciona León (2012) estableciendo el vínculo de la calidad de vida erótica, con la danzaterapia erótica, así mismo López (2013) comenta que el tomar clases de baile desarrolla habilidades eróticas y de comunicación no verbal, pues el baile es una excelente herramienta de expresión corporal, de comunicación en la pareja y por supuesto algo sugerente y erótico.

Gusto: A diferencia de los demás sentidos, en el gusto no hubo incremento significativo en los reactivos, parece ser que

éste sentido no se desarrolla al bailar como expresión erótico-sensual, mostrando simpatía con León y López.

Lo anterior confirma claramente la hipótesis que dice: que en el taller "La bachata como forma de expresión erótico-sensual" si incrementa la expresión erótico-sensual en un grupo de mujeres mexicanas, debido a que los sentidos son fundamentales en el desarrollo erótico. Disfrutar es una muestra más de la expresión erótico-sensual, debido a que se ocupan todos los sentidos pero en ocasiones no se es consciente de que está pasando y mucho menos de estar disfrutando de lo que pasa.

En esta investigación se han identificado los reactivos en los cuales existió mayor respuesta. Esto deja el desafío a los que quieran seguir con esta investigación desarrollando EVEs que favorezcan el sentido del gusto para el crecimiento de los cinco sentidos.

La bachata desarrolla el sistema de representación visual y auditivo pero sobre todo la parte kinestésica, el sentido del cuerpo, porque mezcla: "La música y el baile son dos artes que se complementan y forman la belleza y la fuerza que son la base de la felicidad humana" (Sócrates). Transformar las palabras en movimientos expresivos, a través de gestos, ademanes, adornos etc.

La danza es una actividad creada para seducir, debido a la gran carga erótica que despliega por medio del lenguaje corporal, como lo es en el caso de la bachata; las mujeres se erotizan con todo lo que provoca la bachata, el roce de sus manos con el cuerpo, observándose al bailar, sintiéndose al bailar, estando en contacto consigo mismas. Así es como la bachata se convierte en el medio para la expresión erótico-sensual (Sheykholya, 2014).

Asimismo se puede identificar que la bachata es un medio de expresión a través de movimientos inherentes del ser humano que a su vez se utilizan para seducir si es que esa es la finalidad o puede quedarse para sí mismas generando bienestar y placer físico apropiación del cuerpo.

CAPÍTULO 7 CONCLUSIONES, SUGERENCIAS Y

LIMITACIONES

A partir de la siguiente investigación se concluye que:

a) Hay incremento en el reactivo **"Te miraste de manera seductora"** independientemente de la gran diversidad de edades de la muestra se puede determinar que no influye la edad para incrementar la seducción mediante la mirada.

b) En esta investigación se encontró que independientemente de la escolaridad de las mujeres se dio un incremento significativo en la expresión **"Te miraste por arriba del hombro"**

c) El mostrar el cuello habla de una posición erguida con presencia, segura de sí misma y en esta investigación se encontraron datos contundentes (estadísticamente significativos) en el reactivo **"Mostraste el cuello"**

d) El acariciarse es muy común en el baile pero no se es consciente de ello y regularmente se acarician las personas por alguna coreografía no por el placer de hacerlo. En el estudio se encontró que los reactivos **"Te acariciaste el cabello"**, **"Te acariciaste los senos"**, **"Te acariciaste las piernas"**, **"Moviste los hombros"** tuvieron

un incremento significativo estadísticamente. Sin importar la religión que profesen.

e) Los datos del presente trabajo mostraron un incremento significativo en el olfato en específico los reactivos **"Oliste tu propio aroma"**, **"Pudiste identificar algún aroma que te despertara sensaciones gratas"**, **"Te percataste del olor que había al término"**, **"Olfateaste a alguien"** lo que indica que la edad no determina el incremento del sentido del olfato.

f) En el sentido de gusto no hubo ningún reactivo que fuera estadísticamente significativo

g) En lo que se refiere al sentido del oído, se encontró que solo el reactivo **"Te dejaste fluir con la música"** tuvo impacto en la expresión erótico sensual.

h) En esta investigación hemos identificado que el grupo de mujeres manifestó incremento del estar en el aquí y en el ahora, lo cual se ve reflejado en los siguientes reactivos **"Te sentiste sensual"**, **"Despertaste tu erotismo"**, **"Te sentiste seductora"**, **"Estuviste consciente de la seducción"**, esto sin importar la edad de las mujeres.

Lo anterior confirma claramente la hipótesis del estudio debido a que el incremento en los sentidos fue

significativo en el taller de esta manera, considero que este estudio servirá para futuras investigaciones las cuales hablen de bachata, erotismo, sensualidad, seducción y estar en el aquí y en el ahora (expresión erótico-sensual) y tengan bases científicas al respecto "Por qué todo el mundo sabe que la bachata es sensual pero nadie sabe explicar por qué"

SUGERENCIAS Y LIMITACIONES

En México y en el mundo no hay estudios que evalúan el erotismo y la danza, específicamente, la expresión erótico-sensual a través de la bachata. Por lo anterior, sería importante realizar más investigaciones de estas dos variables y cuáles son sus repercusiones en la calidad de vida erótica.

Debido a esta limitación fue complicado discutir teorías, estudios, investigaciones; las cuales hablarán del tema desde una perspectiva científica y confiable.

Asimismo sería importante desarrollar talleres para solucionar problemas de pareja, noviazgo, monotonía etc. a través de la bachata, con el objetivo de mejorar la calidad de vida erótica.

Algunas de las limitaciones que encontré en el estudio son:

Limitaciones	Propuesta
Solo se realizó en mujeres.	Aplicar el taller a hombres
El cuestionario fue muy rígido (si o no).	Tipo Likert(nunca, rara vez, casi siempre, siempre)
Poco tiempo para la difusión del taller.	Planearlo 2 semanas antes y confirmar asistencia.
Hacerlo en horario donde todos trabajan 5pm.	Cambiarlo al sábado en la tarde para que más personas puedan asistir al taller
Muestra pequeña.	Hacer mayor difusión para que más personas puedan asistir al taller
Escasa información científica relacionada específicamente con la bachata y la psicología.	Extender la búsqueda a investigaciones que se hayan hecho en otros países.
No usar metodología cualitativa impidió obtener más información de la vivencia.	Seguir en contacto con esas mujeres para corroborar si se mantiene el cambio de su expresión erótico-sensual.

REFERENCIAS

- Aguirre, S. (2006). Sexo, sexualidad, género y erotismo. Primera edición. Benemérita universidad autónoma de puebla.
- Alberoni, F. (2006). El erotismo Editorial. Gedisa.
- Aldana, A. (2012). Sexualidad Humana. Editorial manual moderno.
- Alonso, A. (2013) Diseño de cursos, conferencias y talleres. Edición AMSSAC.
- Álvarez, J. (2012). Sexualidad en la pareja. Editorial manual moderno
- Amuchástegui, A. (2001). Virginitad e iniciación sexual en México. Editorial EDAMEX.
- Arango, I. (2012). Sexualidad humana. Editorial Manual Moderno.
- Bataille, G. (2013). El erotismo. Editorial. Fabula tusQuets
- Baz, M. (2011). Las metáforas del cuerpo. Un estudio sobre la mujer y la danza. Editorial miguel ángel Porrúa.
- Corona E. (2002). Resquicios en las puertas: la educación sexual en México.
- Díaz-Loving, R. (2010). Antología psicosocial de la pareja. Editorial Miguel Ángel Porrúa.
- Díaz, R. (2012). Psicología del mexicano. Editorial trillas.
- Dreyfus, H. & Rabinow, P. (1991). El sexo como verdad. Entrevista con Foucault. Editorial saber y verdad Madrid
- Eibesfeldt, I. (1972) Amor y odio. Historia natural de las pautas de comportamiento elementales. Editorial. Siglo veintiuno.

- Equidad de género, ciudadanía, trabajo y familia A.C. (2012) Unid@s por la salud sexual y reproductiva de los jóvenes. México: Editorial ddeser.
- Fisher, H. (2007) Anatomía del amor. Editorial anagrama
- Foucault, M (2011) Historia de la sexualidad. Editorial Siglo XXI.
- Fouilloux, M. (2013).Relación entre la actividad física que practican los estudiantes universitarios y aspectos positivos de su salud mental. Tesis de maestría en ciencias. Programa de maestría y doctorado en ciencias médicas, odontológicas y de la salud, UNAM.
- Font, P. (1990). Pedagogía de la sexualidad. Editorial GRAO.
- García, R. (1997). La danza en la escuela. Editorial Inde.
- Gonzales, s. (2007) La expresión auto erótica. Antología de la sexualidad humana, tomo 1. Editorial Miguel Ángel Porrúa.
- Gomis, R. (2013). Relaciones de Pareja: Claves para lograr la felicidad. Editorial. Front Cover.
- Hernández, D. & Jhones, f. (2007) Historia universal de la danza. Editado en Universidad Autónoma de Querétaro
- Hidalgo, S. (2007). Erotismo, intimidad y amor. Editorial ETM.
- Jimeno, P. & moral, L. (2012). Aprendemos a hablar sin palabras: una propuesta innovadora de intervención didáctica de expresión corporal en educación física para primaria. Revista educación y futuro digital.
- Johansson, P. (1999). Lo lúdico y lo trágico en la fiesta náhuatl Ochpaniztli. Editorial Caravelle.

- Lagarde, M. (1997) "Cautiverios de las mujeres: madresposas, monjas, putas, presas y locas" Editorial UNAM.
- Lamas, M. (2013). El género la construcción cultural de la diferencia sexual. Editorial Porrúa.
- Lara, E. (Comunicación personal, 18 de mayo del 2011).
- León, C. (abril, 2010). Danza terapia investigación realizada en Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz.
- Lo Duca, J. (1965). Historia del erotismo Editorial. Siglo veinte.
- León, C. (abril, 2012). Relación entre autoestima y calidad de vida erótica. Documento presentado en AMSSAC. México, Distrito Federal.
- Matamoro, B. (1998). El ballet. Editorial acento ediciones.
- Masters, W. Johnson, V. Kolodny, R. (1995). La Sexualidad Humana. Vol. I. Barcelona. Editorial Grijalbo.
- Martínez, A. (2013) Los símbolos del erotismo a través del cuerpo. Tesina de licenciatura, Universidad de cuenca, Ecuador.
- Martínez, E. & Zagalaz, M. (2006). Ritmo y expresión corporal mediante coreografías. Editorial Paidotribo
- McCary, J. (2013). Sexualidad humana. Editorial manual moderno
- Méndez, E. (2000). La salud a través del sexo. Editorial selector.
- Miranda, A. (2007).la identidad erótica; dimensiones personales. Antología de la sexualidad humana, tomo 1. Editorial Miguel Ángel Porrúa
- Myers, G. (1995). Psicología social. Mc. Graw Hill.

- Ojeda. y Pérez, R. (2006). Expresión erótica en un grupo de mujeres universitarias y su relación con los estereotipos de género. Tesis de licenciatura en psicología. facultad de psicología, UNAM
- Rage, L. (Comunicación personal, 20 de marzo, 2014).
- Rodríguez, E.(1958)Diccionario enciclopédico gallego-castellano, Galaxia, Vigo
- Romero S. (1999). Elementos de sexualidad y educación sexual.-Barranquilla, Colombia: Centro de Asesoría y Consultoría.
- Rubio, E. (2007) Antología de la sexualidad humana. Editorial Miguel Ángel Porrúa.
- Paulino, A. & Castro, A. (2007) Diccionario de cultura y folklore dominicano. Editorial abc
- Paz, O. (1993).La llama doble: amor y erotismo. Editorial. Seix Barral.
- Potts, M., Short, R (2001). Historia de la sexualidad desde Adán y Eva. Publicado por Cambridge University Press.
- Sanz, F. (2011). Psicoerotismo femenino y masculino. Editorial Kairós.
- Sanz, F. (2013). Los vínculos amorosos. Editorial Kairós.
- Secretaría de Educación del Distrito Federal. (2008). Tu futuro en libertad. México: Secretaria de salud.
- Shele, L. & friedel, D. (2000). Una selva de reyes: La asombrosa historia de los antiguos mayas. Editorial FCE
- Sheykholya, A. (Comunicación personal, 25 de mayo, 2014)
- Turchet, P. (2011). El lenguaje de la seducción. Editorial Amat
- Zavala, J., Bárcena, P. & Vellido, G. (2012) El hombre y la danza. Editorial patria.
- Zubiri, X. (1986). Sobre el hombre. Editorial Alianza.

- Zurdo, A. (2004) La danza improvisación como recursos de creatividad. Revista digital “el patio de educación física” Editorial pila teleña.

REFERENCIAS ELECTRÓNICAS

- Caldiz, L. & Resnicoff, D. (s.f.) la danza del cortejo. Recuperado de <http://www.instituteofpleasure.org/espanol/danza.htm>
- Chova, G. (2003) Artículos del mundo del baile. Recuperado de <http://bailes.astalaweb.com/barticulos.asp#.VEmlZfl5N8F>
- Connor, S. (2006). Bailar bien, indicador de superioridad genética: La Jornada
Recuperado de <http://www.jornada.unam.mx/2006/01/04/index.php?section=ciencias&article=a03n1cie>
- D’Agostino, A. (s.f.) La corporeidad: su construcción desde el juego. Recuperado de <http://www.revistadigitalredaf.com.ar/investigacion2.html>
- Declaración de los derechos sexuales (2014) recuperado el 20 de noviembre del 2014
<http://www.worldsexology.org/resources/declaration-of-sexual-rights/>
- Domingo, L. (2010) El alma de la danza entre alejo y vera. Recuperado de <http://www.palabranueva.net/contens/1005/0001012-2.htm>
- Echegoyen, S. (2013) Composición corporal. Recuperado de <http://investigadanza.blogspot.mx/?view=classic>
- Linn, C. (2013).El equilibrio perfecto de la seducción. Recuperado de <http://www.fablifemagazine.com/el-equilibrio-perfecto-de-la-seduccion/>
- López, E. (2013) Las etapas de la seducción. Discovery mujer. Recuperado de <http://www.discoverymujer.com/relaciones/pareja/las-etapas-de-la-seduccion/>

- Marier, E. (2007). La disputa por el cuerpo de la mujer, la/s sexualidad/es y la/s familia/s en Estados Unidos y México. Recuperado de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S018773722008000200001&script=sci_arttext
- MEXFAM (2014) Fundación Mexicana para la Planeación Familiar, A.C. Recuperado de <http://mexfam.org.mx/>
- Muñoz, J. (2010). El Aprendizaje de los Bailes Latinos en la Edad Escolar. Su Valor Educativo. N° 10 – Septiembre “El aprendizaje de los bailes latinos en la edad escolar. Su valor educativo.”). Recuperado de <http://www2.fe.ccoo.es/andalucia/docu/p5sd7453.pdf>
- Romero, O. (2010) Artículos sobre danza y baile. Recuperado de <http://www.mundodanza.com/category/danza-y-baile/>
- Sanz, E. (2011) Siete cosas que no sabías sobre la danza. Recuperado de <http://www.muyinteresante.es/ciencia/articulo/siete-cosas-que-no-sabias-sobre-la-danza>
- Salazar, A. (2013,30 de enero). Ritmos prohibidos que se hicieron permitidos. Recuperado de <http://www.chilango.com/ciudad/nota/2013/01/30/bailes-prohibidos-que-se-hicieron-permitidos>
- SIECUS (2014) Sexuality Information and Education Council of the United States. Recuperado de <http://www.siecus.org/>
- Vázquez, R. (2009) El sabor de la música popular cubana. Recuperado de http://www.lajiribilla.co.cu/2009/n435_09/435_09.html

- Vera, L. (1998). Historia de la medicina. Historia de La Sexualidad. Recuperado de <https://es.scribd.com/doc/212057180/Vera-Gamboa-Historia-de-La-Sexualidad>
- WAS (2014). World Association for Sexual Health. Recuperado de <http://www.worldsexology.org/>
- Zubieta, X. Pérez, M. Y Borrás, J (2009). La sensualidad es una actitud. Recuperado de <http://centrozubieta.com/blog/que-es-la-sensualidad/>

ANEXOS

ANEXO 1

El plus de la bachata
G.

CRONOGRAMA DE EVES

Primera sesión Descubrimiento

1.-EVE: Baile y evaluación

Objetivo: Evaluar las expresiones físicas del erotismo de las participantes

Descripción de la EVE: Al inicio del taller el facilitador les pondrá la canción “propuesta indecente”. La instrucción que se les dará a las participantes será: “baila de la manera que te sientas más cómoda” posteriormente se les entregará un cuestionario que deberán contestar. (Anexo 1)

Materiales: Grabadora, cuestionario, plumas, tablón

Aula, sillas, cuestionario, lápices, tablón

Duración: 10 min

2.- EVE: Presentación y acuerdos (Encuadre)

Objetivo: Que las participantes se conozcan entre ellas y conozcan los acuerdos que se elaboraran en ese momento.

Descripción de la EVE: El facilitador se presentará ante el grupo y les dará a las participantes la siguiente indicación: “formen un círculo, diga cada quien su nombre acompañado de un movimiento sensual” posteriormente seguirán los acuerdos y se les dará la siguiente indicación: “vamos a discutir qué se puede y qué no se puede hacer”

Materiales: Cartulina blanca y plumones

Duración: 25 min

3.- EVE: Integración

Objetivo: promover ambiente de confianza así como gustos en común

Descripción de la EVE: El facilitador les pedirá a las participantes que formen un grupo y hablen respecto al baile, qué ritmos les gustan, qué significado tiene en su vida, qué saben bailar y como lo relacionan en su vida cotidiana, esto será con la finalidad de conocer los gustos en común empatizando al grupo para una mejor convivencia.

Materiales: nada

Duración: 20 min

4.- EVE: Iluminación -aprendiendo a bailar bachata-

Objetivo: Conocer la estructura del baile para facilitar el entendimiento de los pasos

Descripción de la EVE: El facilitador les mostrará la base (1, 2, 3, tap y1, 2, 3, tap) de la bachata así como los tiempos en cruz, giros y trabajo de pies (combinación de pasos sueltos de la bachata)

Materiales: Grabadora, música (Corazón sin cara, Stand by my, Debate de 4, te perdiste mi amor, tu y yo,)

Duración: 50min

5.- EVE: Tarea

Objetivo: repasar los pasos para facilitar el entendimiento de la siguiente sesión

Descripción de la EVE: El facilitador les pedirá que practiquen los pasos vistos en clase. En la siguiente sesión se ocuparán los pasos para mejorar su calidad de baile

Materiales: Nada

Duración: 15 min

Total primera sesión: 2hrs

Segunda sesión deslumbramiento

6.- EVE: video de los derechos sexuales

Objetivo: conocer los derechos sexuales y la aplicación de ellos

Descripción de la EVE: Se proyectará un video de los derechos sexuales (anexo 2) para que aprenden que son, a que tienen derecho y decir no si así lo quieren. También servirá en las demás dinámicas por si se llegan a sentir incómodas puedan decir no sin ningún problema.

Materiales: Lap top, Cañón de proyección, Pantalla, Grabadora

Duración: 15 min

7.- EVE: ¿Qué es una zorra, puta, etc., socialmente hablando?

Objetivo: sensibilizarlas en el concepto de puta, zorra etc.

Descripción de la EVE: El facilitador les preguntara: “socialmente ¿Qué es una zorra, puta, lobuki, golfa, cualquiera, fácil, nalga pronta, moral distraída, etc.”, se discutirá durante 15 min después se proyectará un video (anexo 3) que dura 2 minutos y medio. Finalizando el video se discutirá ahora que piensan de ese término y la relación que tiene con el taller.

Materiales: Lap top, Cañón de proyección, Pantalla, Grabadora

Duración: 30 min

8.- EVE: Teoría

Objetivo: conocer que es una expresión física del erotismo (sensualidad, seducción y erotismo)

Descripción de la EVE: El facilitador les proyectará diapositivas de expresiones físicas del erotismo.

Materiales: Lap top, Cañón de proyección, Pantalla

Duración: 15 min

9.- EVE: Jack el destripador

Objetivo: Conocer su cuerpo y aprender a moverse por partes.

Descripción de la EVE: El facilitador pondrá las siguientes canciones felling good, when a man loves a woman con saxofón, let's get it on para enseñarles a moverse parte por parte (cortar los pasos) se iniciará con la cabeza, hombros, muñecas, dedos brazos, torso, cadera, pelvis, piernas, rodillas y finalmente los pies.

Materiales: canciones grabadora

Duración: 40 min

10.- EVE: adornando su erotismo

Objetivo: Autoconocimiento para apropiarse de su erotismo

Descripción de la EVE: El facilitador se pondrá frente al espejo y les mostrará algunos adornos (expresiones erótico-sensuales) los cuales incluyen(los 5 sentidos) Después se les pedirá que se coloquen frente a un espejo y empiecen a seducirse así mismas después de un par de minutos se les pondrá música (darte un beso, y solo por un beso) y se les pedirá que continúen embelesándose al término de la canción se les preguntara ¿Cómo se sintieron?, ¿Les costó trabajo realizar la actividad?, ¿Se sintieron sexys al realizar la actividad? ¿Podrían seducir a otra persona? Se discutirá durante 10 min y se hará la reflexión de que en ocasiones se dejan olvidadas partes del cuerpo la cual son muy importantes así como lo erotismo que llevan oculto.

Materiales: Espejo, grabadora, música

Duración: 25 min

11.- **EVE:** Sexy dance en parejas

Objetivo: Desarrollar la creatividad y la expresión realzando su sensualidad

Descripción de la EVE: El facilitador les dará la siguiente indicación: “se dividen en 2 grupos, a y b, cada integrante del grupo “a” se sentará en las sillas y las del grupo “b” bailarán frente a ellas con la canción te extraño. Al término de la canción el facilitador les dirá: las del grupo “a” se levantan y bailan frente al grupo “b” que están sentadas. Al término de la canción se les preguntará como se sintieron.

Nota: si se sienten incomodas pueden vendarse los ojos las que están bailando o a las que están bailando. O decir NO gracias y observar la actividad en silencio

Materiales: Sillas, grabadora, pañuelos promise, te extraño

Duración: 20 min

12.- **EVE:** Bailando con los sentidos

Objetivo: Construir el erotismo a través de los sentidos.

Descripción de la EVE: El facilitador les pedirá que caminen en círculos alrededor de la mesa donde se encuentra un canasto de frutas (sandia, mango, naranja, toronja, kiwi, manzana, uvas, pera, durazno, plátano y papaya) las participantes tendrán que ir seduciendo a la fruta que más les guste (expresiones eróticas) después se les pedirá que comiencen a imaginarse ¿Cómo sabe la fruta que estás viendo?¿Es suave, dura, jugosa, tersa, áspera?, ¿Te la comerías o simplemente quieres admirarla?, ¿Se la embarrarías a alguien?, ¿Qué te imaginas que te está diciendo esa fruta ?, ¿Qué sensaciones te hace sentir la fruta?. Después se les pedirá a las participantes que tomen esa fruta que tanto anhelaban y que empiecen a olerla, sentirla, acariciarla, escucharla, admirarla y poco a poco y muy suavemente denle una mordidita.

Materiales: Mesa, canasto de frutas picadas (sandia, mango, naranja, toronja, kiwi, manzana, uvas, pera, durazno, plátano y papaya),

Duración: 30 min

13.- EVE: Cierre y evaluación

Objetivo: Evaluarlas con un test re test y lograr un buen cierre de despedida

Descripción de la EVE: El facilitador les pondrá la misma canción (propuesta indecente) con la que bailaron al principio del taller y al finalizar la canción se les pedirá que conteste el cuestionario (anexo 1) concluyendo, las participantes escogerán a la compañera que más les brindó de sí misma en el taller y de la que más aprendieron, reconociéndola en público y otorgándole una medalla de chocolate en agradecimiento. Se darán aplausos y un enternecedor cierre, expresando cada participante cómo se sintió en el taller, qué fue lo que más le gustó, lo que no, lo que aprendió, de qué manera le sirvió y cómo se va a llevar con una sola palabra acompañada del paso que hicieron al presentarse. (Si mejoro, cambio, o si se quedó igual)

Materiales: Monedas de chocolate de oro, cuestionario (anexo 1) lápices

Duración: 30 min

Total segunda sesión: 3 horas

Total del taller: 5 horas

ANEXO 2 CUESTIONARIO

EXPRESIONES AL BAILAR

Hurtado, 2014

Nombre: _____

Edad: _____ **Escolaridad:** _____ **Ocupación:** _____

Religión: _____ **Estado civil:** _____

INSTRUCCIONES:

Este cuestionario tiene la intención de conocer algunas conductas, sensaciones y actitudes que tienen las personas al bailar. Te pido puedas contestar a las preguntas con la mayor sinceridad

Al bailar, ...	SI	NO
1.- ¿Te miraste de manera seductora?		
2.- ¿Pudiste sostener la mirada sonriendo?		
3.- ¿Tuviste contacto visual contigo misma?		
4.- ¿Te sonreíste?		
5.- ¿Tuviste las piernas separadas?		
6.- ¿Sonreíste con la boca abierta?		
7.- ¿Moviste el cabello con la cabeza?		
8.- ¿Te miraste por arriba del hombro mientras te girabas (spot)?		
9.- ¿Contoneaste la cadera?		
10.- ¿Mostraste el cuello?		
11.- ¿Te chupaste el labio inferior?		
12.- ¿Lamiste el labio superior?		
13.- ¿Lamiste las comisuras de la boca?		
14.- ¿Te besaste?		

Al bailar, ...	SI	NO
15.- ¿Te mordiste el labio inferior?		
16.- ¿Te mordiste el labio superior?		
17.- ¿Te chupaste uno o varios dedos?		
18.- ¿Pasaste la lengua por todo el contorno de la boca?		
19.- ¿Humedeciste tus labios?		
20.- ¿Te acariciaste los labios?		
21.- ¿Te acariciaste el lóbulo de la oreja?		
22.- ¿Te acariciaste el cabello?		
23.- ¿Te acariciaste el cabello hacia dentro (hacer caireles)?		
24.- ¿Te acariciaste los senos?		
25.- ¿Te acariciaste la cadera?		
26.- ¿Te acariciaste las nalgas?		
27.- ¿Te acariciaste las piernas?		
28.- ¿Moviste los hombros?		
29.- ¿Moviste los brazos?		
30.- ¿Oliste tu propio aroma?		
31.- ¿Pudiste identificar algún aroma que te despertara sensaciones gratas?		
32.- ¿Pudiste oler algún aroma de tus compañeras que te despertara sensaciones gratas?		
33.- ¿Te gustó tu propio aroma?		
34.- ¿Te percataste del olor que había al inicio?		
35.- ¿Te percataste del olor que había al término?		
36.- ¿Pudiste oler tu química?		
37.- ¿Olfateaste a alguien?		

Al bailar, ...	SI	NO
38.- ¿Te gustó el aroma que desprendías mientras sudabas?		
39.- ¿Te decías algo en silencio?		
40.- ¿Pudiste escuchar tus pensamientos?		
41.- ¿Te permitiste hacer caso a tus pensamientos?		
42.- ¿Te gustó la canción?		
43.- ¿Te excitaste?		
44.- ¿Le pusiste atención a la letra de la canción?		
45.- ¿Escuchaste tu respiración?		
46.- ¿Escuchaste algún gemido?		
47.- ¿Te diste cuenta si gemías?		
48.- ¿Te dejaste fluir con la música?		
49.- ¿Te sentiste sensual?		
50.- ¿Despertaste tu erotismo?		
51.- ¿Te sentiste seductora?		
52.- ¿Estuviste consciente de la seducción?		

Finalmente te pido contestes lo siguiente

	SI	NO
53.- ¿Te gustaría seguir aprendiendo temas de seducción?		
54.- ¿Te gustaría seguir aprendiendo temas de erotismo?		
55.- ¿Te gustaría seguir aprendiendo temas de sensualidad?		
56.- ¿Sabes qué es una expresión erótico sensual?		

**GRACIAS POR TUS RESPUESTAS
BUENAS NOCHES**

ANEXO 3 RELATORIA

El plus (G.) de la bachata

El taller inició el día 13 de agosto de 2014, la cita fue a las cinco de la tarde. Monserrat llegó a las 4:50, comentó que se “le hizo temprano (sic)” después llegaron más personas y 7 llegaron a las 5:20.

Empezó la primer parte del taller con 16 mujeres: la primer instrucción de mi parte fue: bailen de la manera que se sientan más cómodas si quieren pasar a donde están los espejos adelante, después de la instrucción les puse la canción de “propuesta indecente” y empezaron a bailar, las note muy introvertidas solo 4 estaban observándose en el espejo, las demás estaban platicando y se movían poco, otra estaba de pie sin hacer nada solo observando y la mayoría de ellas me decía que yo empezará a bailar, al notar que les costó mucho trabajo llevar a cabo la indicación, más o menos a la mitad de la canción me paré frente al espejo y comencé a bailar, la mayoría de las personas empezó a imitar mis paso y seguirme como si fuera una clase de zumba, ésto les sirvió para que se dieran cuenta de que no tenía nada de malo bailar y que no pasaba nada porque estábamos en un ambiente de confianza y mucho respeto, al término de la canción les pedí por favor que formáramos un circulo y puse el ejemplo de como seria la presentación: dije mi nombre y edad, acompañado de un movimiento particular, concluyendo la presentación les pedí que tomaran asiento y que elaboraríamos acuerdos los cuales respetaríamos para una mejor convivencia, éstos acuerdos fueron: dejar los celulares en silenciador, levantar la mano para pedir la palabra, no burlarse, tener paciencia ... concluyendo los acuerdos les pedí de favor que se enumeraran del 1 al 3 y que hicieran grupos los 1 con los 1, los 2 con los 2 y los 3 con los 3 y que comentaran cuáles son sus bailes preferidos y como habían repercutido en su vida, después de esa actividad les dije que formaran un circulo y si alguna quería compartir algo de alguna de sus compañeras o de como se había sentido, después de dije q si por favor ponían atención porque les enseñaría la estructura de algunos de los pasos de bachata, algunas les costó un poco de trabajo pero al final todas pudieron seguir los pasos al cabo de la actividad les pregunté que si había dudas, repasé los pasos y la estructura básica de bachata y les dije que su tarea seria seguir practicando los pasos. En la segunda parte del taller les explicaba momentos en los cuales las podrían sacar a bailar y como se sentirían, si se llegarían a sentir incomodas y que si podrían decir un no, lo discutimos 5 minutos y le pasé un video de los derechos sexuales, al termino del video les explicaba que todas tenían esos derechos y que todos los íbamos a respetar. Después les hablé sobre los vestuarios de las bailarinas y que pasaría si se encontraban alguna mujer con una falda muy corta o con un top en la calle o les ponía ejemplos de qué pensaría si una mujer tenía muchos novio o si se besaba con más de 3 personas y si alguna de ellas había llamado a otra mujer zorra, puta, golfa etc. Después de esta polémica les puse el

video de que es ser una zorra y al finalizar ya habían reflexionado un poco y ya todas querían ser unas zorras, después de esta actividad atención por que seguiría una diapositiva de conceptos generales y que es una expresión erótico-sensual, les pareció muy interesante, surgieron muchas dudas pero lo más importante en esta actividad es que empezaron a observar como la expresión erótico-sensual se va dando en más ámbitos de su vida cotidiana, concluyendo las diapositivas les pedí de favor que formaran un circulo y que la siguiente actividad se llamaba “Jack el destripador” y todas se asustaron por el nombre les dije “no se preocupen la actividad se llama así por q vamos por partes” vamos a mover parte por parte desde la cabeza hasta los pies, se dieron cuenta que lo que más se les facilitaba mover era la cadera y lo que más se les complicaba era el torso, del dije que no se preocuparan y que lo podían seguir intentando en casa. Al finalizar les pedí que imaginaran al hombre o mujeres de sus sueños que empezarán a visualizarlo y les enseñe algunos ejemplos de cómo podrían acercarse a través de todos los sentidos, teniendo ya los conocimientos teóricos y prácticos no les costó ningún trabajo, pudieron hacerlo fácilmente y algunas usaron mucha creatividad, les emocionó mucho darse cuenta del cambio de actitud que estaban teniendo después le dije que se dividieran en 2 grupos: a y b, a se sentaría y b les bailarían y luego cambiarían todas lo hicieron con mucho respeto y cuando les dije que como se sentían la mayoría hubiera preferido que estuviera un hombre sentado para desinhibirse más, pero luego decían que tal vez eso les costaría más trabajo por la pena y por qué no sería una actividad guiada, después de esa actividad les pedí caminar en círculos observando el manjar de frutas que estaba al centro, les pedí que vieran la fruta que más les gustaba que la empezaran a seducir y que se imaginaran a que sabía esa fruta la textura, el olor, después les dije q poco a poco tomaran una fruta algunas tomaron la fruta muy efusivamente y la mordieron otras fue más lento, otras la contemplaron más y al final todas comieron su fruta, les pregunté de cómo se habían sentido y que si sabían por que las frutas estaban la mitad peladas y la otra mitad no, nadie lo sabía y les dije que era como su expresión erótico-sensual yo les daría el camino y ya dependería de ellas que hacer. Para concluir el taller les pedí que bailaran de la forma que se sintieran más cómodas y le puse la misma canción de la primera parte, fue un cambio abismal en la forma de bailar, la actitud, todo su lenguaje corporal fue distinto, todas modificaron de una manera espectacular su forma y actitud al bailar. Al concluir la canción les di el cuestionario y les pregunté como se habían sentido, todas notaron el cambio y me agradecieron mucho del taller, les di monedas de chocolate para que se la dieran a la persona con la que se habían sentido mejor, solo una mujer la compartió, y otra la cortó en muchos cachitos y la repartió, todas me expresaron que se sintieron muy bien y que les había fascinado el taller y que al próximo por favor las invitara.