



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA
DE MÉXICO**

ESCUELA NACIONAL DE ESTUDIOS PROFESIONALES

CAMPUS ARAGÓN

**EXPRESIONES ERÓTICAS DE LAS
MUJERES EN LA ACTUALIDAD**

R E P O R T A J E
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADO EN
COMUNICACIÓN Y PERIODISMO
P R E S E N T A :
MARTHA ARACELI OROZCO
RODRÍGUEZ

ASESORA:
LIC. LETICIA ELISABET SANTA MARÍA GALLEGOS.

SAN JUAN DE ARAGÓN, ESTADO DE MÉXICO 2004



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.

Me horroriza la suma de las representaciones adecuadas usadas para transmitir el agradecimiento. Cierta ocasión Carlos Monsiváis mencionó que existen tres: gracias, muchas gracias, muchísimas gracias. En esta variedad de formas se albergan mis sentimientos, los profundos y los superficiales, que hoy se me vuelven uno solo. Nada más me resta añadir lo para mí evidente: mi gratitud con Dios, mi familia, mi mejor amiga Catalina y a todos los profesores que me formaron a través de la carrera y muy particularmente a mi asesora.

Gracias

Índice

Introducción	4
Erotismo femenino	7
El primer acercamiento.....	11
Qué papel juega la sociedad en la censura del erotismo.....	18
El miedo al placer.....	24
Estimulación.....	30
El placer y los cinco sentidos	35
Una mirada de amor.....	36
El gusto y el deseo.....	39
Aromas seductores.....	41
Sonidos sensuales.....	43
El poder del tacto.....	45
Recorre tus zonas erógenas.....	47
¿Dónde está el clitoris?.....	49
Las invenciones del clitoris.....	50
La motivación del clitoris.....	52
Cuidado del clitoris.....	55

Áreas especiales en la mujer.....	55
Cartografía erótico de la mujer.....	57
De la nuca a la zona axilar	57
De la articulación del codo al monte de venus	58
Del clítoris al muslo	60
La revalorización de la mujer erótica.....	62
Dejar de ser objeto para volverse deseo erótico.....	68
La libertad de pensamiento como puerta de salida al ser erótico.....	73
A manera de conclusión.....	81
Fuentes de consulta.....	84

INTRODUCCIÓN

Los tiempos modernos no sólo han traído comodidad a nuestras vidas; el ritmo acelerado en el que nos desenvolvemos es un camino directo a una profunda soledad y aislamiento. Se ha perdido la comunicación y hemos dejado a un lado nuestras emociones y sentimientos. Por ello es de vital importancia recuperar el interés y conocimiento sobre la esencia del ser humano.

En diversas conversaciones con mujeres he notado, a su vez, que cuando llega el inevitable tema de la sexualidad y el erotismo, muchas de ellas lo eluden, otras permanecen calladas y las menos opinan vagamente.

Esta evasión fue desconcertante, sobre todo cuando se tiene la idea que la mujer ha ganado terreno en diferentes ámbitos de la sociedad. Sin embargo, cuando de sexualidad y erotismo se trata, existe una barrera que no permite su conocimiento, aceptación, expresión y posterior práctica. De hecho ni siquiera conocen la diferencia entre uno y otro.

Por ello, es necesario aclarar que el erotismo es la manifestación de la sexualidad donde intervienen los sentidos y otros sentimientos como el amor, el deseo, la pasión y el enamoramiento, por citar algunos. Mientras que el sexo son los aspectos físicos y biológicos, entre los que se encuentran la reproducción. Asimismo, hay que precisar que los seres humanos nacemos sexuales, y a través de las experiencias y el conocimiento nos tornamos eróticos.

No debemos olvidar que existen dos acciones principales en la práctica del erotismo: una es el diálogo, la palabra como contacto; el otro es el contacto de los cuerpos. Palabra y cuerpo son las vías principales del encuentro, son puentes entre quienes se implican en el juego erótico.

Y es que a pesar de la gran apertura que a últimas fechas se ha dado en los medios de comunicación, en los que se difunde continuamente la sexualidad y el erotismo, estos puntos siguen siendo un tabú para la mayoría del llamado sexo débil.

Así que con el objetivo de conocer cómo se manifiesta actualmente el erotismo en las féminas, este reportaje tiene la finalidad de puntualizar la importancia que éste tiene para una mayor profundidad e intimidad del individuo propio con otro ser. Además, se mostrarán los factores que inhiben o aumentan el deseo en las mujeres por expresarlo en el acto sexual, entendiendo que lo erótico es aquello que permite expandirse más allá de sí mismo; es decir, permanecer en estado de continuidad con otro ser, en este caso la pareja.

Y pese a que algunas mujeres sí lo exteriorizan, éstas se enfrentan a la censura social. Pero también existen aquellas que no le dan importancia a esta reprobación y gozan libremente de su erotismo. Y por último, podemos citar a las que sí lo disfrutan pero no lo declaran.

Además conoceremos las causas por las que no sólo la sociedad, sino las mismas mujeres, vetan y suprimen su parte erótica. Algunas razones son la educación que reciben desde pequeñas, que les limita su sexualidad; el miedo al rechazo y la condena social.

Y quién mejor para hablar del erotismo femenino que ellas mismas. Por tal motivo, se entrevistó en la ciudad de México a cien mujeres sobre el concepto, percepción y manifestación del erotismo y la sexualidad. Asimismo, se interrogó sobre su postura ante los prejuicios, educación sexual y como catalogaban sus relaciones sexuales. El sondeo se realizó con mujeres de 18 a 65 años, entre las que se encuentran amas de casa, estudiantes,



profesionistas, empleadas y comerciantes, solteras, casadas, divorciadas y viudas; con escolaridad de primaria a licenciatura.

Es importante mencionar que este reportaje fue muy enriquecedor personal y profesionalmente. Me ayudó a reflexionar sobre la concepción que tiene la mujer en la actualidad sobre el erotismo, cómo enfrentan a su propia sexualidad, así como sus miedos, culpas y prejuicios.

Es necesario señalar que este trabajo es sólo un acercamiento, desde un punto de vista periodístico, a las diferentes *expresiones eróticas de las mujeres en la actualidad*, pues para profundizar en éstas se requiere una ardua investigación documental y de campo.

Cabe mencionar que una vez egresada de la carrera de Comunicación y Periodismo y después de permanecer alejada del ámbito académico y con el deseo de titularme, recurrí a este curso taller de trabajo periodístico escrito, ya que considero que esta modalidad me ofrecía la posibilidad de refrescar los conocimientos obtenidos durante mi vida universitaria y me brindaba la posibilidad de obtener el título respaldada por la Jefatura de Carrera.

Finalmente, este trabajo tiene dos finalidades: el obtener el título de licenciatura y aportar al acervo universitario información sobre la sexualidad y erotismo femenino en la actualidad.





Erotismo Femenino

*En lenta hamaca mi sexo se balancea sobre tu cuerpo
humedeciendo cada rincón
extraño ritual de bautismo.*

*En cuatro patas
subo goteando por tu panza
tus tetas
tu cuello
tu boca me premia
con su excitada succión.*

*Y ya necesito penetrarte
besarte
decirte que te amo
que tus ojos
se fijen en los míos.*

*En una lenta cadencia
quiero tratar de ser vos
tratar de ser
por un instante.*

*Daniel Rodríguez Mujica
Poeta*

En nuestros días es prácticamente nulo el tema del erotismo, puesto que la evolución de las formas y los contenidos de la comunicación han desviado ese tema de su aspecto humanístico a su aspecto meramente sexual, particularmente visual. La razón es clara, el sexo ha demostrado ser una de las actividades más lucrativas. Baste decir que anualmente se obtienen 14 mil millones de dólares en ganancias por venta de productos, mensajes y servicios relacionados con el sexo, afirma Forrester Research, compañía dedicada a investigaciones financieras de las empresas más importantes del mundo.

En México, con sólo ver la televisión u hojear una revista comercial podemos darnos cuenta del estereotipo de belleza que manejan los medios de comunicación. Regularmente las mujeres que ahí aparecen son rubias, muy delgadas, con labios carnosos, miradas seductoras, con grandes pechos, seguras de sí mismas, además de un guardarropa y repertorio de recursos para el maquillaje. Son mujeres que proyectan éxito, poseen dinero y se encuentran en la etapa de juventud. Transmiten el mensaje de que en ese prototipo de belleza está la satisfacción o que sólo así, a través de se prototipo, se puede llegar al éxito amoroso.

Esto es claro si observamos el comportamiento de las jovencitas de hoy en día quienes copian estos prototipos, a los que se suma una imagen tan distorsionada como falsa de las relaciones amorosas entre los adolescentes. Basta con visitar la secundaria particular Colegio Patria que se encuentra en ciudad Nezahualcoyotl donde algunas adolescentes al salir de la escuela se suben las faldas, se desabotonan sus blusas y maquillan sus rostros para parecer de mayor edad.



Muchas de ellas ya iniciaron una relación amorosa, pues en los alrededores de la escuela se encuentran varias parejas estudiantiles besándose y acariciándose. Explícita o implícitamente los medios comunican la idea de que el coito es la meta prioritaria de la relación erótica y que debe pasarse esta prueba de fuego cuanto antes.

Otro ejemplo, es la famosa trilogía de películas estadounidenses llamadas *American Pie*, lo más importante para los adolescentes es su iniciación a la sexualidad. Las dos primeras cintas tratan sobre la búsqueda constante del joven por tener sexo y las mil maneras para obtenerlo, y la tercera culmina con el matrimonio de uno de ellos.

A pesar de este bombardeo y esa aparente libertad, las expectativas de las mujeres ante la sexualidad no se agotan en la imagen, hecho del que se percatan ya en la propia vivencia. En general, ellas desean ser acariciadas, besadas y sentirse especiales. El estudio *¿Desviaciones; perversos o diversos?* realizado en 1984 por el Instituto Mexicano de Sexología A.C. (Imesex) refleja que el deseo erótico de la mujer se centra principalmente en las caricias y los besos. Las féminas en la actualidad todavía buscan ser amadas, ser atractivas para sus parejas y que exista el romance. Todas estas expresiones son eminentemente eróticas.

Pero no sólo tocar, imaginar, sentir, transmitir, observar, oler, hablar, escribir, insinuar-se, humedecer, soñar, actuar, jugar, reír, mirar, caminar, experimentar... son las únicas acciones que las mujeres prefieren para transmitir su erotismo. Esta preeminencia que ellas proporcionan a las caricias, se afirma en el citado estudio, el cual indica que casi la mitad de las 217 mujeres encuestadas de todo el país, le dan vital importancia a los mimos.



Asimismo, para esta investigación se cuestionó a cien mexicanas de la zona metropolitana sobre el erotismo, más de la mitad lo relacionó con la sensualidad y las caricias; es decir, con aquello que la ayuda a gozar. Menos de una tercera parte afirmó que el erotismo era sexo, entendiéndolo como coito. Y sólo cuatro mujeres lo relacionaron con el amor a la pareja.

El primer acercamiento

Lo cierto es que el erotismo y la sexualidad van muy de la mano y no podemos hablar de uno sin mencionar al otro. Al comentar sobre el erotismo, también debemos mencionar la primera relación sexual de una mujer, aquella que determina de cierta manera la forma como llevará su vida sexual y como se enfrentará el placer, las caricias y al amor. El Instituto Mexicano de la Juventud indica que en México la edad promedio en la que se inicia la vida sexual oscila entre los 15 y 16 años.

En la primera relación carnal se da el enfrentamiento de las mujeres con su propia sexualidad; incluso para muchas es el encuentro con su propio cuerpo. En esta iniciación se busca consumir el placer, pero se enfrenta al dolor y empieza una historia de contradicciones inmersa en mitos que la hacen aún más compleja, y que ellas deben aprender a manejar.

Susana —de 35 años, casada y con dos hijos— nos comenta cómo fue su primera relación sexual, a los 16 años: esa noche sus padres no estarían y planeó todo para que la velada fuera inolvidable. Compró ropa especial, se maquilló y



perfumó. Carlos era su primer novio formal, lo quería y sabía que él la deseaba. Estaba vestida para satisfacerlo, gustarle y provocar que él la amara tiernamente.

Pero la realidad fue muy diferente. Durante el acto, su novio no pronunció una palabra, se mantuvo silencioso, distante, como si el hecho erótico sólo fuera un impulso sexual. La arrojó sobre la cama, le quitó la ropa frenéticamente y copuló vigorosamente dentro de ella, sin decir ningún halago cariñoso o romántico.

Era como si Susana no existiera, como si todas las frases de amor que había escuchado antes de él hubieran desaparecido, como si aquel hombre del que estaba enamorada no existiera. Cinco minutos después, Carlos dormía como una roca en su cama. Esa noche se sintió lastimada, herida y profundamente desilusionada.

Como ella, y de acuerdo a diversas encuestas de la revista *Cosmopolitan*, el 75 por ciento de las mujeres busca ternura y dulzura en sus relaciones sexuales. Por su parte, Francesco Alberoni en su libro *El erotismo* afirma que, estas actitudes limitan con el erotismo, se insertan en él armoniosamente. Sin embargo, entre hombres y mujeres el erotismo se presenta bajo el signo de una diferencia dramática, violenta, exagerada y misteriosa. Mientras para uno el sexo es copular, para el otro significa amor, ternura y pasión.

El estímulo del erotismo entre los géneros es abismal, palpable en cualquier puesto de revistas. Ahí, en un rincón, algo apartada, escondida, encontramos la pornografía *hard core* (la más fuerte, violenta y real); al lado y más a la vista los libros obscenos del Grupo Editorial Olimpia Press; después, en exhibición, las revistas eróticas como *Playboy* y *Penthouse*. Son publicaciones que, en general,



las mujeres no compran, no miran, incluso llegan a provocar una sensación de malestar, desprecio o irritación. Al respecto Carmen —ama de casa de 35 años— declara “a mí me da asco ver esas revistas cochinas, son para hombres depravados y sucios”.

En la esquina opuesta del quiosco se exhibe la literatura rosa que leen las mujeres, las novelas de las editoriales Arlequín y Novedades, los libros de Delly, Liala o de Cartland. La imaginación de las féminas, afirma Francesco Alberoni, crea otros mitos, se alimenta con otras imágenes y otros hechos fantásticos. El erotismo femenino, encaminado al enamoramiento, se nutre con las revistas del Correo sentimental y las historias de amor de las estrellas; así como con las secciones de moda, maquillaje y del hogar de *Cosmopolitan*, *Marie Claire* y *Vanidades*, por citar algunas.

Asimismo, Beatriz Faust en su escrito *Sexo y pornografía*, sostiene la teoría de que los perfumes, la ropa interior delicada, los corsés y tacones altos, constituyen en su totalidad un conjunto de estímulos con una fortísima carga autoerótica. Por el contrario, quienes comercializan la sexualidad, en su mayoría los hombres, siempre se ocupan de las zonas erógenas estereotipadas, como los senos, las nalgas, el pubis.

Las ganancias en este mercado son millonarias. El tiraje anual de *Playboy* logró en el pasado 2002 un total de 2 millones 437 mil 424 suscriptores y 1 millón 779 mil 900 ejemplares vendidos en el mundo, generando dividendos por 285 millones de dólares. Esto explica por qué *Playboy* explota estas partes del cuerpo de la mujer.

Sin embargo, han pasado por alto la zona erógena femenina por excelencia: la piel. En entrevista, la sexóloga Miriam Escudero, de la Facultad de



Psicología de la UNAM señaló: "las mujeres sentimos, amamos y mostramos nuestro erotismo a través de la piel".

Esa puede ser una explicación de por qué la industria cosmética con sus múltiples productos (lociones, masajes, perfumes, bálsamos y baños) tiene tanto éxito entre el llamado sexo débil, pues está creado para satisfacer su erotismo. Asimismo, Alberoni indica que además las mujeres son más sensibles al ritmo, la música y los sonidos. Maribel —empleada de 26 años— reafirma lo anterior: "Cuando escucho la canción *Somos novios* siento nostalgia del ayer. Deseo estar con mi esposo en la cama besándonos, acariciándonos y recordando los viejos tiempos de nuestra adolescencia".

El erotismo varonil es más visual, más genital, mientras que el femenino es más táctil, muscular y auditivo, más ligado a olores, a la piel y el contacto con el otro. Respecto al tema, Miriam Escudero precisó que estas diferencias se minimizan muy a menudo, obedeciendo a la división milenaria del trabajo entre los sexos y, en especial, a la dominación masculina.

De acuerdo con esta teoría, las diferencias entre ambos sexos expresan las discrepancias que cada uno de ellos ha sufrido debido a esta dominación. El hombre, ocupado en el trabajo y la vida social es activo, tiene puesta la mirada en los resultados, se imagina independiente, libre de sentimientos y dotado de una potencia sexual indefinida e insatisfecha.



En cambio, la mujer dedicada de manera exclusiva a las labores domésticas, se imagina frágil, débil, necesitada del apoyo emotivo que el hombre le otorgue. Tal es el caso de Verónica —ama de casa de 45 años— quien señala: “En mi casa el que manda es mi marido, él me cuida, me protege, es mi señor y siempre hago lo que me pide”. Por otra parte Guadalupe —ama de casa de 56 años— expresa:

Mis padres me inculcaron que la mujer debe quedarse siempre en su hogar, cuidar la casa, el marido y los hijos que Dios quiera mandarnos; además, yo desde niña primero ayudé en mi casa, asistía en las labores domésticas, nunca fui a la escuela. Me enseñaron que las mujeres debíamos ser calladas, obedientes, sumisas y trabajadoras. Lo peor que podría ser una mujer era cochina.

Sin duda, las diferencias entre hombres y mujeres que se observan claramente en el caso de Verónica y Guadalupe, son el sedimento de milenios de historia y dominación.

En cambio, la aparición del erotismo en Occidente es el resultado de un descubrimiento, del juego de intercambio de roles mediante el cual cada uno penetra en las fantasías eróticas del otro y le cede las suyas, asegura Francesco



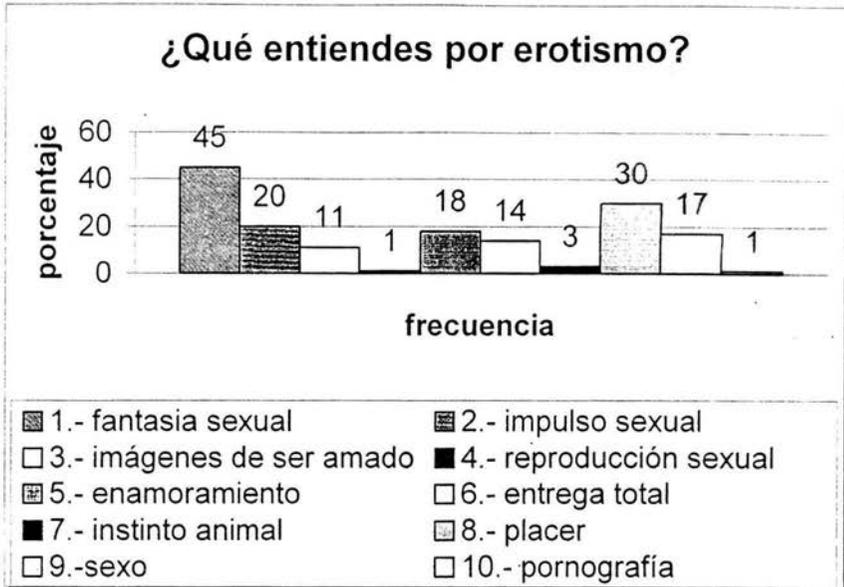
Alberoni. Precisamente por esto se hace importante que nos detengamos en las discrepancias, en aquello que cada sexo tiene de específico, de peculiar, por razones biológicas o sociales.

Hoy en día las mujeres y los hombres buscan aquello que los une, superando sus distintas sensibilidades, deseos y fantasías; no obstante, nada desaparece sin dejar huella. La vida sexual emotiva, amorosa y erótica de los próximos años, indica la sexóloga Paulina Millán, "no será totalmente distinta, pero diferente con respecto a la actual. El devenir es siempre una síntesis entre lo antiguo y lo moderno".

A menudo cada uno imagina al otro diferente de lo que en realidad es y pretende cosas que no le puede dar. En los hechos, el erotismo se presenta bajo el signo del equívoco y de la contradicción. Pero también es placer, es la búsqueda de un vínculo interpersonal, intenso e íntimo. Por ello es necesario no perder de vista el principal objetivo de interactuar con el otro.

En el sondeo efectuado a un centenar de mujeres, sobre qué entendían por erotismo, casi la mitad afirmó que es una forma de transmitir su fantasías eróticas. De igual manera, un tercio dijo que lo entendían como una manera de comunicar el placer. Muy pocas de las entrevistadas lo relacionaban con pornografía e impulso sexual.





Fuente: sondeo realizado en la ciudad de México a cien mujeres.

Esta diversidad de respuestas refleja que para la gente común es claro que el erotismo no es exclusivamente la cópula. Por el contrario, gracias a él es posible trasladar las sensaciones, sentimientos y deseos a un campo más amplio de la sexualidad.

Es en este terreno donde se exploran y se experimentan sensaciones internas que resultan muy agradables y altamente satisfactorias al ser humano. Margarita —abogada de 32 años— revela: “Cuando estoy con mi pareja y experimentamos deseos y fantasías muy íntimas, se despierta en mí una parte que llevo escondida, que a veces sale a la luz y vuelve la relación más intensa y maravillosa”.

Octavio Paz, en su obra *La llama doble*, expone que el erotismo es una acción humana y empieza ahí donde acaba la animal, “los seres humanos nacemos sexuales y con nuestras experiencias nos volvemos eróticos”. Es por



ello, que se toman en cuenta los sucesos que son primordialmente de carácter subjetivo, lo que está notoriamente relacionado con una necesidad sexual, aunque también está atado a funciones que no son consideradas como sexuales; por ejemplo, en el arte se genera una tensión interior que hace vibrar al cuerpo ante una creación.

Además precisa que "el erotismo no es mera sexualidad animal, es ceremonia, representación, es sexualidad transfigurada: metáfora. Es el agente que mueve lo mismo al acto erótico que el poético es la imaginación".

Asimismo, Paulina Millán declara que "el erotismo es imaginación y creatividad. Es la capacidad para sentir, vivir y tener placer. Es un gozo totalizador que tiene que ver con nuestro entorno, desde la comida hasta la cama y de la amistad a la familia. Es gozar con el cuerpo en todas sus manifestaciones y además es liberador de emociones".

Una diferencia básica entre la mera práctica sexual y el erotismo es que éste no tiene como finalidad la procreación, sino el goce. Inclusive, Paz piensa que, "la sexualidad, la violencia y la agresión son componentes necesariamente ligados a la copulación y, así, a la reproducción; en el erotismo, las tendencias agresivas se emancipan, quiero decir: dejan de servir a la procreación, y se vuelven autónomos".

Si el erotismo es la facultad que tiene todo ser humano para manifestar su sensualidad y placer, podemos afirmar entonces que el femenino es la capacidad que tiene toda mujer de transmitir su sexualidad más allá de las relaciones coitales. Pero, como la mujer a lo largo de la historia ha sido censurada y reprimida en el aspecto sexual, generalmente no se atreve a transmitir su sensualidad con libertad, ya que teme ser cuestionada.



Este hecho le impide disfrutar plenamente su erotismo en las relaciones sexuales, pues como se apreció en el caso de Susana, su iniciación sexual resultó traumática, limitándola en sus relaciones futuras.

Qué papel juega la sociedad en la censura del erotismo

Ante la presencia de los contrastes ya mencionados en el ejercicio de la sexualidad femenina es ineludible plantearnos y preguntarnos en qué momento hemos dejado las mujeres de observar al erotismo como un elemento integral de los seres humanos, dónde comenzó a ser importante y a partir de cuándo dejó de serlo.

Muchas veces, el deseo sexual y el placer constituyen actitudes esenciales que suelen verse como un simple instinto o una necesidad desprovista de su aspecto erótico. La sexualidad es una estructura fundamental de los seres humanos y a través de los tiempos ha tenido diversas formas de manifestarse o constituirse.

El sociólogo Carlos Rivera explica lo anterior en entrevista concedida el 23 de junio de 2003:

En un principio el erotismo era visto por los antiguos como una parte natural y cotidiana de su vida, en la que se tomaban en cuenta todos los elementos que le rodean; es decir, la naturaleza, los animales, las plantas, los astros, los planetas y hasta los muertos. Además, los ritos, las ceremonias y las representaciones eran formas de expresión del erotismo. Aquí la interacción con la universalidad es indispensable, no estamos solos y es necesario interactuar con lo otro.

Hoy en día, el erotismo ha perdido gran parte de su esencia, puesto que al identificarla con el sexo se encuentra más asociado con la pornografía. Suficiente es conocer los diferentes sitios de internet saturados con imágenes e invitaciones sugestivas para justificar dicha afirmación. Incluso, hemos dejado de entenderlo



en su sentido pleno, como un vínculo de comunicación. Asimismo, se ha olvidado su poder imaginario y simbólico, se ha dejado de observar en la forma de vida de los seres humanos. Pero, ¿cuáles son los momentos clave en la historia que han marcado un cambio con respecto a su concepción y la forma de vivirlo?

Paul Ricoeur señala que:

La visión antigua que se tenía sobre el erotismo como una conexión íntima con la naturaleza, lo universal, el cosmos, se rompe en el momento que todo deja de ser sagrado: entendiendo la sacralidad como el contacto con algo superior, único y divino como es el acto de amar. Ahora el individuo deja de tener contacto con lo sagrado, porque la vida moderna obliga al hombre a vivir a un ritmo acelerado, tenemos prisa para todo. Hemos perdido, algunos, la esencia de las cosas.

Otro elemento, dice Ricoeur, es el establecimiento de la vida conyugal moderna, superando el umbral de lo sagrado, la mujer se hace responsable de dar vida, ahora el control de la fecundación es la adquisición irreversible de la cultura sexual. Mientras que antes a las mujeres desde niñas se les educaba exclusivamente para ser madres, ahora la procreación deja de ser un destino y libera otra dimensión que sería el propio erotismo, en donde intentará restaurar la integridad. Hoy por hoy la mujer tiene el derecho y la decisión de no destinar su vida sexual a procrear.

Las féminas de la actualidad se preocupan por superarse, viajar y disfrutar más de la vida. Informes del Instituto Nacional de Estadística Geografía e Informática en el 2002 (INEGI) indican que en la década de los treinta, la mujer se casaba a una edad promedio de 20 años, tenía aproximadamente siete hijos y su matrimonio duraba entre 20 y 40 años. Actualmente, contraen matrimonio alrededor de los 25 años, procrean dos hijos y su matrimonio en promedio durará de cinco a diez años.



Las mujeres contemporáneas tienen razones para no casarse y pensar que existe otra vida además del matrimonio. Las estadísticas de este Instituto, indican el 69.1 por ciento de las divorciadas son económicamente activas, contra el 19.3 por ciento que se dedica exclusivamente al hogar. La cada vez mayor participación de la mujer en el mercado laboral permite su independencia económica, social, cultural y sexual.

A pesar de estos cambios de mentalidad no podemos descartar los muchos años de educación judío-cristiana, inculcada a las mujeres desde pequeñas. Sobre todo cuando en México el 92 por ciento de su población es católica y de ella 38 millones 517 mil 118 son mujeres. Las concepciones cristianas que idealizaban la castidad y la abstinencia han tenido mucho peso en la sociedad. Estas doctrinas han idealizado a la mujer por ser quien da la vida. Por ello, se les educa para ser pudorosas, pues lo entienden como un acto natural que acompaña la reproducción.

Desde siempre la sociedad y la religión han defendido la abstinencia y la idea de la sumisión de la mujer frente al hombre. La doctrina había jugado un papel primordial en las relaciones de pareja. Durante el siglo pasado, en México, el matrimonio en el que no se practicaban relaciones carnales era considerado más puro. Por tal motivo, se le satanizaba a la mujer, considerándola responsable de la lujuria debido a su pobre fuerza espiritual.

A lo largo de muchos siglos se consolidó en el catolicismo oficial una moral sexual que coloca la castidad y la abstinencia como un valor central, que reprobaba el ejercicio de la libertad y el placer. Así, en el siglo XIII, el Papa Inocencio III declaró que la búsqueda del placer en el sexo es pecado mortal. Referente a los anticonceptivos, en 1230 el Papa Gregorio IX condenó la anticoncepción como si fuera un asesinato. En su encíclica *Casti Connubii*, Pío XI reprobó a los padres perversos que buscan no tener hijos. En ese mismo



documento, el pontífice exalta la indisolubilidad del matrimonio, la castidad conyugal y el papel del varón como jefe de familia y califica como errores las uniones ilícitas, temporales o libres.

No obstante, el Consejo Nacional de Población (Conapo) en su revista de resumen sobre la población de México, manifiesta que en los años sesenta un 8.7 por ciento de hombres y mujeres vivían en unión libre. En la actualidad, lo hace el 10.3 por ciento.

Hoy en día, el pontificado de Juan Pablo II se ha caracterizado por su conservadurismo extremo respecto a la sexualidad y a la familia. Así como su rechazo radical a todas las filosofías que exaltan la libertad y el placer, y por una reafirmación de la autoridad de la jerarquía católica y de su papel político en el mundo contemporáneo.

Quizá ello explique que a la mujer de hoy le resulta muy difícil desligarse totalmente de muchos años de dominio y educación sexista de la Iglesia católica. En este momento, nueve de cada diez familias siguen siendo católicas. Mismas que infunden el sentimiento de pecado, culpa, error y de tropiezo. Al respecto Luisa —contadora de profesión, de 35 años— expresa:

Mi mamá fue una mujer muy religiosa y estricta. Desde niña me enseñó que era pecado pensar en sexo y todo lo relacionado con él; estaba prohibido en casa hablar de vagina, pene o masturbación. Era casi un crimen y se nos castigaba muy severamente si nos tocábamos partes íntimas de nuestro cuerpo. Yo, durante mucho tiempo, viví atormentada y con muchos sentimientos de culpa, pensando que el sexo era pecado.

En el fondo, asegura Patricia Sánchez, psicóloga de la UAM, la verdad de las prohibiciones es la clave de la actitud humana, y es que estas restricciones no están impuestas desde afuera, sino por los mismos individuos ante la conciencia de la muerte, que es la certeza del final de la vida. Esto quiere decir que más que

nada se nos educa con diferente tipo de prohibiciones y poco a poco las vamos haciendo parte del ser humano para que exista un autocontrol.

Por otra parte, a las mujeres se les ha controlado en muchos aspectos de la vida y se ha prohibido su capacidad creadora. "Estábamos siempre reprimidas por los padres, los hermanos, los hijos y el mismo marido, quienes nos abrumaban con muchas cosas; por ejemplo, las señoras decentes no ríen a carcajadas, no se visten indecorosamente, no deben pintarse excesivamente, no esto, no lo otro, deben ser pudorosas", dice Margarita de 65 años, ama de casa y viuda.

Un elemento más de la censura del erotismo es la doble moral. Se rechaza la educación sexual para no perturbar la inocencia y el pudor de las adolescentes, pese a que los embarazos a temprana edad son una realidad cotidiana en nuestro país.

Por ejemplo, en México, mientras la jerarquía católica y los grupos conservadores tratan de eliminar proyectos de educación sexual para las escuelas secundarias, la Encuesta Nacional Demográfica del 2001, muestra que alrededor de un 12 por ciento de los hijos nacidos en el país, son de jóvenes de entre 15 y 18 años; así como el elevado índice de enfermedades de transmisión sexual en los adolescentes. Datos obtenidos del INEGI reportan que actualmente existen dos mil embarazos diarios no deseados en muchachas entre los 12 y 17 años. Esto indica que a pesar de la represión moral y sexual los adolescentes están teniendo relaciones sexuales sin información, ni precaución.

Es posible que esta doble moral provoque en las mujeres una lucha interna, ya que por una parte anhela expresar sus sentimientos, deseos, inquietudes y sueños; y por otra, la sociedad recrimina, juzga y sentencia a la mujer que manifiesta libremente su sexualidad y más aún su ser erótico.



No es de extrañarse que en el habla popular, abunden los eufemismos para referirse a hechos básicos de la sexualidad y sobre todo a las transgresiones de las mujeres contra las normas que identifican su decencia y honestidad con el pudor, la fidelidad y la abstinencia, tales como: "dio el mal paso", en lugar de "se embarazó y es soltera"; "anda de loca o es una zorra" por "tiene una vida sexual intensa o activa"; "ya tiene un pasado" y no "ya inició su vida sexual"; "se fue con...", en lugar de "tuvo relaciones sexuales con...".

Esta doble moral se traduce en indulgencia a las faltas sexuales de los hombres y en severas críticas contra las mujeres. Por ejemplo, Vanesa —de 23 años, estudiante de Administración de Empresas de la UNAM— nos platica, "

Por increíble que pueda parecer, todavía hay una fuerte doble moral. Aunque las personas practican más el sexo, aún les quedan muchos restos de sus prejuicios de infancia e ideas sexistas sobre el sexo. Esto dificulta el experimentar libremente la sexualidad sin temor a la censura. Aunque soy estudiante universitaria, lo cual se considera en México como un lugar de vanguardia sexual y de ideas intelectuales, no es así. Los hombres siguen sin respetar a las mujeres que tienen relaciones sexuales libremente y si una mujer valora su propia estima, lo único seguro es tener sexo o bien con un hombre que la quiera y no chismorrear sobre ella con otros hombres, o con una persona que nadie se entere; por ejemplo, un lígüe en vacaciones.

Otra anécdota palpable de esta censura social es el caso de Isabel Madow, ex-secretaria de Brozo. La chica joven, guapa, de buen cuerpo que quiere llevar la iniciativa de la relación, como se vio en *Big Brother VIP 2*, donde sus compañeras censuraron su conducta, tachándola de loca, zorra y golfa cuando llevó su expresión erótica de la exhibición a la búsqueda de su propio placer sexual. Algunas mujeres todavía fomentan los viejos papeles sexuales, donde el hombre es siempre quien debe llevar la iniciativa, el conquistador, el que domina la relación. Si la mujer toma la delantera o se involucra sexualmente con más de una persona, es vista por la sociedad como una mujer fácil.



La angustia es otra consecuencia de la doble moral y ésta repercute en la forma en que la mujer censura su lado erótico. La mayor la ansiedad es ante la muerte, la descomposición y la corrupción de la carne y el espíritu, pues se les educa para mantenerse castas y limpias, asevera Eduardo Ramírez en su libro *La sexualidad prohibida: Intolerancia, sexismo y represión*.

A pesar de que a la fecha se ocupa más por su persona, deseos y sueños; sus miedos están más ligados a circunstancias materiales y económicas. La estabilidad familiar es su principal preocupación, por lo que este asunto absorbe la mayor parte de su tiempo.

En entrevista, el sociólogo Carlos Rivera señaló que:

"la sociedad ha tenido que idear reglas que al mismo tiempo canalicen su instinto sexual y la protejan de su propio desenfreno. En todas las comunidades y en todos los tiempos han existido prohibiciones y tabúes que tienen una doble función: cultural (cuando se habla propiamente de una sociedad) y natural (aludiendo a la reproducción). Sin esas reglas quizás la familia no sería posible y en consecuencia tampoco la sociedad.

Referente a esto, Octavio Paz señala en *La llama doble* que el hombre se ha inventado todos estos límites, pero al mismo tiempo ha creado al erotismo como un elemento dador de vida y de muerte. "Comienza a dibujarse con mayor precisión la ambigüedad del erotismo; es represión y es licencia, sublimación y desconfianza... defiende a la sociedad de los asaltos de la sexualidad, pero asimismo, niega a la función reproductiva, es el caprichoso servidor de la vida y de la muerte".



El miedo al placer

En el erotismo, lo primero de todo es querer y poder querer. Sin embargo, es frecuente el caso de la mujer que se resiste a sentir el placer, por miedo, pudor o vergüenza, para que no la tachen de mujer fácil. A Mariana le gusta mucho hacer el amor, dice que se siente rico, pero no está segura de que llega al orgasmo. Esas sensaciones *místicas* de las que le hablan sus amigas no tienen nada que ver con lo que ella experimenta.

Algunas nunca han vivido un orgasmo, aunque sí lo han fingido. Tener relaciones sexuales sin orgasmos es un problema femenino del que se habla poco; sin embargo, es la disfunción sexual más común entre las mexicanas, de acuerdo con la revista de *Archivos Hispanoamericanos de Sexología*, publicada por el Imesex.

De igual manera, las cifras de la Asociación Mexicana de Sexología A.C. (AMSAC) indican que el 30 por ciento de la población femenina que acude a su clínica lo hace por deseo sexual disminuido (hipoactivo); 15 por ciento por trastornos de excitación y 17 por ciento por vaginismo, que significa contracción de tipo espasmódico de los músculos de la pared de la vagina que ocurre en algunas mujeres durante las relaciones sexuales o al introducir un objeto o instrumento en la vagina, ya sea un tampón o durante una exploración interna realizada por médicos o personal sanitario.

Similares son los datos que arroja la Sociedad Mexicana de Sexología Humanística Integral (Someshi): 70 por ciento de sus pacientes llegan con problemas de anorgasmia, que significa ausencia o insuficiencia del orgasmo sexual.



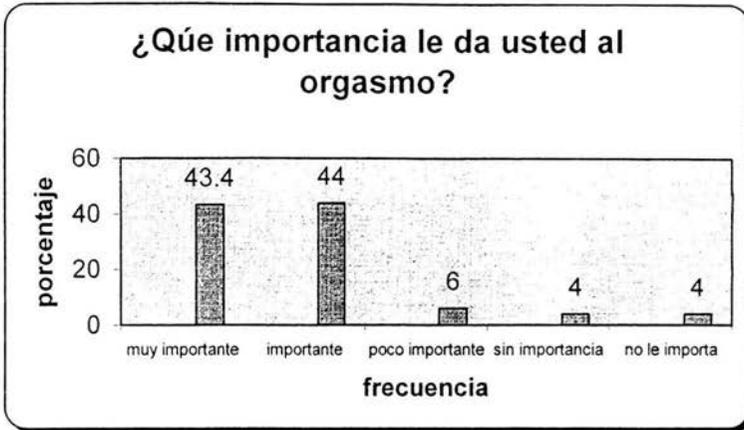
En el reciente Congreso de Terapia Sexual, Mitos y Realidades, celebrado en la ciudad de Puebla, en octubre de 2003, la mayoría de los sexólogos reunidos coincidieron en que las estadísticas son un reflejo de la cultura prevaleciente de represión del erotismo femenino. Indican que aunque las disfunciones sexuales pueden tener causas orgánicas (debido a alguna enfermedad o problemas hormonales), la generalidad tiene origen psicológico (por historias de vida) o una matriz social.

"La sociedad desgenitaliza a la mujer y le fomenta lo corporal —apunta la terapeuta sexual Alma Aldana, de Amsac—, así que para ella todo son caricias y afecto, ¡pero es como si no tuviera órganos sexuales! Lo raro es que después de toda la infancia y la pubertad de censura, se piensa que el día de la boda mágicamente va a empezar a sentir y llegar al orgasmo".

Además, precisa que para llegar al orgasmo basta con no tener miedo al placer y estar dispuesta a aprender el camino. De acuerdo a su experiencia y su particular punto de vista, el 75 por ciento de las mujeres en México no tienen orgasmos, aunque las estadísticas del Imesex indiquen que son el 40 por ciento.

Esta cifra se contradice con el sondeo realizado para este fin, ya que el 55 por ciento afirmó que habitualmente tenía orgasmos en sus relaciones; inclusive, el 87.4 por ciento piensa que es muy importante tenerlo.





Fuente: sondeo realizado en la ciudad de México a cien mujeres.

Todas las mujeres sienten deseo y se excitan, pero no todas llegan al orgasmo. Este proceso fisiológico y psicológico en que podría culminar la sexualidad, se ve interrumpido, más que por un problema físico es por una cuestión psicológica, social o cultural.

El placer sexual es un modo de gozar la vida, pero existe la tendencia a vivir la sexualidad con un sentimiento de culpa. A las mujeres se les ha educado con miedos y faltas, debido a todas las normas y moralidad que les rodean. Se les ha inculcado que la sexualidad está en función de la reproductividad, que no pueden manifestar su sensualidad, porque se les puede tachar de chica fácil, inmorales y desvergonzadas.

Un factor más que podría limitar la expresión de su sexualidad desde niñas es la inseguridad que se vive en el entorno social. Hechos recientes manifiestan que en México lo infantes son la población más vulnerable a tener una agresión sexual, independientemente de su contexto económico y social.



Por otro lado, algunas mujeres rechazan cualquier postura amorosa que no sea la clásica, con rapidez, monotonía y en la oscuridad, porque no quieren encontrarse con el placer de las caricias, temen ser juzgadas, tanto en las caricias dadas como en las recibidas. Cuando el hombre comienza los gestos preliminares, acaso ella acepta porque es "su deber", pero opone toda clase de resistencia a relajarse, a abandonarse, a sentir el placer, explica la sexóloga Paulina Millán.

La represión de sus instintos en la exigencia del propio amor es la causa fatal de numerosos conflictos. Este comportamiento represivo es la prueba de que, en el fondo, lo están deseando, pero no se atreven por su idea falsa o falseada de la sexualidad propia y de la ajena. Entonces, la primera zona erótica podría decirse que es la voluntad; o si se prefiere, el cerebro. Cuando ésta consienta, puede decirse igualmente que todo el cuerpo es erótico o puede serlo, para acariciar como para ser acariciado.

Las experiencias más placenteras son las sensaciones que se obtienen por la exploración y tocamiento del propio cuerpo, y tienen lugar con mayor frecuencia en el caso de los hombres que en el de las mujeres. La razón natural se debe a que el hombre al orinar se familiariza con su miembro.

Resulta alarmante que todavía existan mujeres adultas que declaran nunca haber vencido el temor a tocarse. Si no se palpan, ni conocen a sí mismas, ¿cómo esperar que sean capaces de establecer relaciones de iguales con sus compañeros?

Si la castidad es vista como un símbolo de pureza espiritual, ¿dónde queda el placer? ¿Qué lugar le corresponde al orgasmo? La manifestación del interés sexual es más aceptada socialmente en los hombres que en las mujeres. Históricamente, a las mujeres se les ha negado el derecho al placer. Una mujer



que disfruta su sexualidad es considerada pecaminosa por la Iglesia católica y otras culturas, como la budista que promueven la abstinencia como forma de virtud. El orgasmo femenino, a diferencia de la eyaculación en el hombre, es discriminado porque no juega ningún papel en la reproducción, por estar vinculado exclusivamente al placer, hecho que determina en gran medida la doble moral.

Muchas mujeres comprometen su placer a cambio de ser tomadas en serio. "En nuestra cabeza está la idea de que tenemos un bote de basura entre las piernas, porque pensamos que sólo los hombres deben tener eyaculaciones y orgasmos. Ellas se sienten sucias, impuras. La mayoría vive como si no tuviera genitales. Por esto creo que no se desarrolla nunca el psicoerotismo en la mujer", afirma Alma Aldana, sexóloga. Al respecto el escritor peruano Mario Vargas Llosa piensa que "a las mujeres, la religión y la cultura les marchitaron el sexo aún antes de nacer

Las inhibiciones que obstaculizan el orgasmo son muchas. Paulina Millán apunta que algunas de ellas son la preocupación por los olores corporales durante el acto sexual, la vergüenza ante la desnudez, el nerviosismo acerca de la práctica, el sexo oral, o pensar demasiado en uno mismo durante el encuentro. Todo ello, le impide llegar a la excitación plena o al orgasmo.

María —empleada de 42 años— opina:

Yo tenía miedo de ser a sus ojos menos mujer. He fingido el orgasmo durante el coito y sigo haciéndolo ocasionalmente, pero no a menudo. Cuando procedo así es porque sé que no voy a experimentarlo, pese a que él se emplea a fondo para proporcionármelo. Me consta que mi marido se sentiría muy disgustado si ve que sus esfuerzos son en balde. Afortunadamente, como vivimos juntos desde hace tiempo, eso se va haciendo menos necesario, ya que hemos mejorado en nuestras relaciones sexuales y nos conocemos más. Sí fingí en el pasado fue para no herir su orgullo. También con otra pareja disimulé. Sin embargo, no me gusta aparentarlo. Y realmente obré a disgusto con mi marido.



Aunque llegar al orgasmo también puede ser un problema de control. Una mujer muy controlada a menudo tiene dificultades para alcanzarlo. En el inconsciente existe un miedo a perder el dominio sobre sí misma, como si fuera una amenaza.

Por el contrario, las mujeres pre-orgásmicas están demasiado conscientes de que el placer y la sexualidad entran por los sentidos. Es una cuestión de aprender a no tener prisa, relajarse, dejarse ir. Muchas veces, guardar los complejos en el cajón del buró resuelve el problema, señala el terapeuta Gustavo Luckie, del Instituto Integral en Pro de la Pareja.

Fisiológicamente el orgasmo consiste en una serie de contracciones de los músculos pubococcígeos —que son los de la vagina—, ocurren de tres a 15 contracciones cada ocho décimas de segundo. Su función es liberar la vasocongestión que se produce en el área vaginal debido a la excitación. La respiración es tres veces más rápida, el corazón late el doble y la presión sanguínea aumenta.

Sin embargo, el orgasmo, además de ser una experiencia meramente física, es una experiencia emocional y psicológica muy importante para la salud sexual. Para Cristina, empleada de 29 años, el orgasmo es "algo fantástico, es como una combinación de agradables sensaciones, más un éxtasis frenético de amor, energía y emoción, todo mezclado, me hacen increíblemente feliz. Todo en el camino hacia el orgasmo, es celestial".



Estimulación

Alcanzar el clímax depende de una correcta estimulación. Muchos hombres piensan que prolongar el periodo de penetración es la clave, pero estimulación en el clítoris no pasará nada. Y peor aún, se puede caer en una peligrosa rutina. Sin una motivación adecuada no hay lubricación, la penetración es dolorosa, el dolor inhibe el deseo y viene la inapetencia sexual.

“La mayoría de las mujeres no alcanzan el orgasmo durante el coito debido a la posición que tiene el clítoris en relación con la vagina”, escribe Anne Hooper en su libro *Sexo, la guía*. Los movimientos estimulan el clítoris de manera indirecta.

El reporte Hite realizado en Estados Unidos, de la famosa terapeuta Shere Hite, revela que sólo 30 por ciento de las mujeres llega al orgasmo por penetración, el otro 70 por ciento requiere de otro tipo de estimulación —manual, bucal o con vibrador— en el clítoris.

De acuerdo a los especialistas no siempre debemos esperar que haya relaciones coitales con orgasmos. En ocasiones hay mujeres que no logran el orgasmo con el coito, pero sí con caricias con la mano o con la boca. Lo importante es que la mujer alcance la satisfacción orgásmica, no importa cómo.

Dos puntos principales desencadenan la respuesta orgásmica: el clítoris y la cara anterior de la vagina (la que ve hacia el abdomen), mejor conocida como punto G. Muchos terapeutas sexuales sugieren aplicar las técnicas de masturbación a la hora del coito, para obtener mejores resultados y consideran que la masturbación es necesaria y fundamental para el desarrollo erótico.



Un estudio que realizó el Imesex en la republica mexicana en 1986 señala, que un 58.67 por ciento de mujeres se masturban. Sin embargo al cuestionar a cien mujeres sobre si alguna vez se habían masturbado, 70 por ciento comentó que nunca lo había hecho. Por otra parte, algunas mujeres dijeron alcanzar el orgasmo a través de esta práctica.

Por el contrario, en el reporte Hite se indica que el 82 por ciento de las tres mil mujeres consultadas aceptaron masturbarse. Sólo 18 por ciento de las que no lo hacían llegan al orgasmo por penetración. Esto nos revela que aparentemente en Estados Unidos las féminas son más liberales y en México todavía tiene muchos prejuicios sobre la masturbación femenina.

Los informes de especialistas sobre la sexualidad, el Kinsey y el Hite, afirman que las mujeres pueden tener un orgasmo por masturbación en sólo cuatro minutos; mientras que este tiempo se duplica a la hora de tener relaciones sexuales. Sin embargo, en la encuesta efectuada para esta investigación, sobre si habían tenido orgasmos durante sus relaciones sexuales, el 33 por ciento declaró que siempre y sólo el 11 por ciento comentó que nunca.





Fuente: sondeo realizado en la ciudad de México a cien mujeres.

Para Carolina, secretaria de 29 años, masturbarse ha sido muy difícil:

Empecé a practicarlo recientemente, tras una larga abstinencia desde la infancia, me costó trabajo comenzar. Me sentía demasiado avergonzada y un poco estúpida. Físicamente me gusta, pero en el plano psicológico todavía experimento dificultades, necesito dejar correr la fantasía. Me masturbo una vez por semana, bajo el grifo de la bañera, lo hago solamente por llegar al orgasmo. Necesito media hora para ello, aunque trato de prolongarlo.

Otras que se han masturbado con un columpio, un sillón, una cobija o una almohada, obtienen placer con el roce de sus genitales, pero nunca lo han hecho con sus manos. En los citados estudios se percibe el miedo que tienen de responsabilizar a sus manos de su propio placer. Por lo que en las terapias aprenden a tocarse y a experimentar sensaciones agradables.

Victoria, abogada de 34 años, comenta: "He disimulado el orgasmo cuando llevo bastante rato sin tener uno, para que mi pareja no piense que no está complaciéndome. No me parece que los orgasmos tengan tanta importancia (él parece pensar lo contrario), tampoco creo que sea culpa suya que yo no los sienta, pero... bueno, me figuro que en ocasiones, pese a todo, la falla es suya".



Rebeca, ama de casa de 30 años, tenía una razón diferente: "Fingí en el pasado pensando que era la única manera de que mi esposo continuara deseándome. Dejé de actuar así cuando comprendí las implicaciones de sumisión del acto y me di cuenta que yo también tenía derecho a sentir el placer auténtico".

Pero fingir los orgasmos condena a una mujer a seguir haciéndolo y a no gozar. Está más pendiente de la escena que tienen que dramatizar, que de su propia entrega al placer.

"No hay nada de malo en no tener orgasmos. Sí está mal cuando se vuelve un patrón en el que el hombre siempre llega al orgasmo y la mujer no. Llegar al él algunas veces se vuelve una presión. No tenerlos se experimenta como una especie de culpa de que algo está mal conmigo misma", indica Shere Hite en su obra *Estudio de la sexualidad femenina*.

Al respecto, Isabel, profesora de Psicología de la UAM, señala "creo que los medios y la sociedad le dan demasiada importancia al orgasmo. A mí me parece que es un periodo más intenso, pero no diferente cualitativamente de la experiencia precedente y de la siguiente. Los besos, las caricias, la charla y la ternura que hay entre dos personas cuando se gustan y disfrutan con estar juntas son mucho más importantes que el orgasmo".

El sexo ha de apoyarse en todo momento en la comprensión de la mutua sensualidad y en la apreciación de la proximidad física. Es una especie de intensificada experiencia estética, en la que todos los sentidos de una persona experimentan la belleza completa de la otra.

La realidad es que la mujer todavía tiene miedo de disfrutar su sexualidad. De cualquier manera es importante mostrar que ésta no sólo se manifiesta con sexo, sino con fantasías, recuerdos y momentos.



Por último, cabe destacar que la sexualidad es la responsable físicamente de conceder orgasmo a la mujer, pero el erotismo es el medio por el cual la mujer llega más fácilmente a él. Mientras que para el primero lo fundamental es la procreación, para el segundo, el placer y la sensualidad son sus objetivos principales.





El placer y los cinco

sentidos



Acariciar es un arte que se realiza con los sentidos, no es solamente tocar o palpar, es también ver, oler, oír, gustar. Todos los sentidos se funden en este acto sublime llamado erotismo, de la misma forma que los colores se impregnan en una pintura.

“La caricia es el gesto más integral y completo que tienen un hombre y una mujer para comunicar sus sentimientos, es un estímulo capaz de despertar toda una serie de reacciones emocionales”, asegura Abraham Balk, psiquiatra, psicoterapeuta y terapeuta sexual.

Dentro de estos estímulos eróticos se encuentran los sentidos, como Sandra —de 28 años, empleada de farmacia— expresa: “las caricias y el contacto físico son primordiales en el sexo. Parten de un erotismo natural, estar en comunicación con mi cuerpo y con los otros. Con mi actual pareja nos pasamos de dos a seis horas acariciándonos, tocándonos, haciéndonos mimos y arrullos, besándonos y simplemente descansando uno contra el otro. Es una sensación maravillosa”.

Los sentidos se dividen en dos grandes categorías: mecánicos y químicos. En los primeros, la sensibilidad es estimulada por factores físicos, que van de la sensibilidad táctil a la presión, auditiva y muscular. Los sentidos químicos se apoyan en órganos receptores; el estímulo se transmite a través de un proceso químico que excita las terminaciones sensitivas, pero se requiere un intervalo entre la aplicación del excitante y la iniciación del movimiento, es decir del impulso nervioso.

La sexóloga Paulina Millán aclara que todos los sentidos concurren en los individuos normales. La seducción sexual y la satisfacción de la libido son la fuerza o energía con que se manifiesta en el instinto sexual.

Sin embargo, hay en ellos una incuestionable jerarquía, hasta el punto de que el sentido del gusto sólo tiene importancia sexual en algunas personas. Sin duda el papel que juegan los sentidos en el mundo del sexo y el erotismo es fundamental, pero distinto en cada uno de nosotros.

Una mirada de amor

La vista es un sentido predominantemente amoroso. Sobre todo, porque el ojo es el órgano receptor en el binomio belleza-erotismo. La mirada permite valorar el proceso erótico del individuo o pone en marcha el instinto sexual que va dirigido al deseo.

Para quienes sostienen que la belleza es sólo cuestión de forma y color resulta evidente que su valoración depende de la vista. Ya sea porque de la comprobación visual de la belleza se deduce lo que sexualmente puede resultar voluptuoso; y porque además el instinto sexual se sirve de la vista para formar un juicio sobre las cualidades del compañero, afirma Enrique Salgado en su libro *Los ojos y la vida sexual*.

La vista nos permite captar la forma, el color, la fisonomía de las personas y el movimiento. Factores de indudable y definitiva acción sobre el instinto sexual considerado en sus aspectos somáticos y psíquicos. Basta con detenerse un momento y pensar cómo sería la vida sin poder ver.

Ver la vida color de rosa, ponerse verde de envidia, tener un día gris o un corazón negro no son frases que surgieron de la casualidad; son expresiones que aluden a la psicología del color y la incidencia que éste tiene en las reacciones de los seres humanos. Las personas actúan en función de los matices de su entorno y es posible influir en ellas a través del color. Por ello, los colores han sido parte de la vida de los seres humanos en las diferentes épocas y culturas.



En las más primitivas ya era muy popular el maquillaje corporal temporal y permanente, como los tatuajes en diversas gamas, los cuales eran populares entre la realeza o los líderes de ciertos grupos, para distinguirse del resto del pueblo. Podría decirse que la época de mayor esplendor en el uso de colores sobre el cuerpo fue la de los faraones de Egipto, donde se usaban tonos azules de lapislázuli, verde malaquita y rojo púrpura para embellecerla a la mujer.

En Francia, los nobles iban maquillados con tez blanca, párpados azules, labios rojos y un lunar negro. Estos colores se extraían de algunas plantas o de la tierra, como las sales de cobre y manganeso. Hoy en día, la mayoría de éstos y otros colores se obtienen mediante procesos químicos. El color excita la sexualidad y varios hechos ya evidentes en la escala animal. Lo que demuestra que cada persona vive los colores de manera distinta, por lo que también se producen diferencias individuales en cuanto a los efectos de éstos sobre el estado físico y sexual, dice Sussanne Franzen en *Colores y cristales para el bienestar*.

En nuestra época, los colores se utilizan para infinidad de cosas a la vez, de tal manera que la psicología y otras ciencias han dedicado renglones especiales para la investigación de los efectos del color en el comportamiento humano. Se ha dicho que el color puede provocar un estado de ánimo o una reacción específica, tanto en niños como en los adultos. Su representación se ha convertido en sí misma en un elemento tan importante que el elegir uno para pintar una pared del hogar es ya un ejercicio de personalidad y de efectos anímicos, más que uno de decoración. Por ejemplo, se dice que el rojo es pasión, comunica energía vital, potencia y vigor sexual.

Gracias a estos estudios, el color ha logrado un protagonismo para crear un producto nuevo, lanzar campañas publicitarias, proyectar la imagen de artistas estrellas pop, definir los colores de la temporada para el maquillaje y la moda. No sólo se toma en consideración la forma en que el ojo lo percibe, sino también qué provoca ese color en nosotros. Éste puede definir o representar algo como en la clásica concepción de que el blanco es pureza o de que el rosa es para las niñas y



el azul para los niños. Es obvio que la tradición y el color van de la mano. En México, por ejemplo, en términos de vestimenta siguen rigiendo los tradicionales blanco para la novia y negro si estás de luto.

El efecto erotizante del color fue captado enseguida. Desde tiempos antiguos, las mujeres de todos los países acostumbran pintarse los labios, las uñas y el cabello con el objeto de atraer a los hombres. Y, al día de hoy, muchas fantasías sexuales no pueden separarse nunca de ambientes coloreados.

Por ejemplo, Jessica, de 30 años y abogada de profesión nos relata una de sus fantasías:

Estoy en un lago de montaña y llego nadando a una roca solitaria. Me tiendo al sol y siento el calor que seca mi cuerpo; estoy desnuda y sola. El lugar es maravilloso, el agua tiene un intenso color azul, todo es verde alrededor y el sol brilla como nunca. De pronto veo a un atractivo hombre, entre los 30 y 35 años, metro ochenta por lo menos, delgado, musculoso, de pelo oscuro. Se acerca me besa y hacemos el amor increíblemente.

Los colores del cuerpo tienen efectos sexuales concretos. En general, cada color provoca las mismas reacciones sexuales en los hombres y mujeres. En lo que concierne al cuerpo humano, son sexualmente repugnantes el amarillo, el verde y el gris, afirma Marie Louise Lacy, en su obra *Conócete a través del color*.

“El sentido de la vista resulta el más importante en el acto sexual, porque para el hombre el mundo está representado principalmente por lo que puede ser visto. Somos los hombres más visuales, nuestro erotismo va más dirigido a imágenes. Mientras las mujeres son más táctiles, auditivas y sensitivas”, dice Abraham Balk, psicoterapeuta.

La mirada tiene una función sensual propia. De un vistazo uno sabe si la persona a quien mira es de uno u otro sexo, excepto en casos especiales (cuando se observa a un bebé o a un andrógino).



“Hay personas que se empeñan en negar este carácter visible, perceptible por la vista de una erótica humana”, indica la sexóloga Paulina Millán. Sabemos, sin embargo, que no es así en la realidad, pero es evidente que la manifestación de lo que perciben los sentidos no siempre concuerda con las reglas de lo que llamamos normas correctas de la sociedad. Éstas han atrofiado mucha de la capacidad erótica de percepción visual. A pesar de todo, la sexualidad de los invidentes tiene matices distintos a los de los videntes. Esto es un hecho cabal. La mirada es una caricia, y acariciar con la mirada merece también su cultivo, en pro de una erótica más humana.

Los patrones culturales y las costumbres dictan que el hombre tiene más desarrollada esta capacidad erótica visual que la mujer. El erotismo del "voyeur" o mirón es un hecho muy bien conocido.

Pero también a la mujer le gusta ver a la persona amada. Para algunas es romántico hacer el amor a media luz, aunque otras prefieran hacerlo a oscuras, por el miedo a conocer y descubrir su sexualidad. Frecuentemente anhelan ser deseadas; verse y mirarse es una condición para admirarse y una práctica legendaria. Sin recurrir a muchos argumentos, he aquí la sabiduría popular: “ojos que no ven, corazón que no siente”.

El gusto y el deseo

Otro sentido bastante disminuido, y que valdría la pena cultivar, si se quiere llegar a una vivencia humanamente integral de la sexualidad y el goce en la pareja, es concretamente el gusto, que también es importante en el erotismo de toda relación.

El hecho real del beso es una fuente de atracción erótica en nuestra cultura. El beso es, posiblemente, la forma de caricia más conocida, más admitida y más cultivada. Las salivas se mezclan en la pareja que se une y eso proporciona una



sensación placentera. Como nos platica Wendy, de 25 años, ama de casa, " los besos son muy importantes, a la hora de hacer el amor con mi marido, me gusta que me bese todo el cuerpo, que me acaricie la cara y la cabeza".

El beso hondo es un contacto de labios y de lengua, que no excluye el sabor de la boca de la persona querida. Paralelo al gusto se da igualmente el disgusto o desagrado sensible o sensual ante un mal sabor de boca, un mal aliento, una infección o una caries dental. A veces una simple infección bucal no cuidada es la causa de la omisión de muchas caricias y, a la vez, de numerosas desavenencias conyugales.

Pero el beso en la boca es solamente un ejemplo. "El gusto se da igualmente en el sabor de la piel a lo largo de todo el cuerpo. Muchas personas sienten preferencia por saborear distintas zonas del cuerpo de su pareja. Y sus testimonios son reveladores", asegura la sexóloga Paulina Millán.

Un sentido que muchas veces parece quedar fuera de nuestras relaciones sexuales es el gusto, aunque ha sido muy explotado cinematográficamente, con la combinación del cuerpo y otros recursos como la crema chantillí, el chocolate líquido, el vino, el alcohol, etcétera.

Vamos a poner únicamente un ejemplo: la práctica de la felación (forma de sexo oral en la que se utiliza la lengua o la boca para estimular los genitales del hombre) y del cunnilingus (forma de sexo oral que se basa en la estimulación de los órganos sexuales femeninos con la boca y la lengua) es una caricia practicada con mucha frecuencia. Es consecuencia del sentido del gusto, a pesar de que algunas personas se preguntan si estos mimos no son ataques al pudor.

"Cuando dos personas se quieren todo es agradable para ellas. Podríamos incluso decir que todo es bueno e inocente. El pudor —el falso pudor— es siempre el factor que mata la inocencia", comenta la psicóloga Miriam Escudero. Las



caricias buco-genitales, desde el punto de vista objetivo, no son ni una indecencia ni un error. Son una muestra de cariño y de ternura.

Actualmente es más practicado el sexo oral, ya que la sociedad cada vez más se aleja del falso pudor, y se entiende el sexo oral como una manifestación del placer sexual, tanto al dar la caricia como al recibirla, sea simultáneamente o alternada, lo importante es que se ubica como una forma más de las posibilidades de la sexualidad placentera, ya que las relaciones buco-genitales son muestras de cariño, de aceptación, de placer y complacencia, así como una manifestación del erotismo en la relación sexual, confirma Enrique Salgado en su obra *Erotismo y sociedad de consumo*.

Aromas seductores

Sobre el sentido del olfato hay un hecho muy curioso: el deterioro de esta capacidad erótica está siendo explotado por la publicidad. Al no ser cultivado en nuestras relaciones amorosas tenemos que sufrir que el olfato sea utilizado comercialmente. Este sentido ha sido muy explotado por la industria del perfume, nos ha dado un patrón cultural en donde valoramos mucho a una persona, no sabemos a qué huele esa persona, sabemos a qué huele su perfume.

Los cosméticos y productos farmacéuticos cubren muchos olores naturales que, de ser cultivados y reconocidos, serían agradables. El olor humano —olor de cuerpo, de presencia entera— puede ser objeto de atracción y de rechazo. Sabemos que en los animales este sentido interviene de manera muy preponderante para sus relaciones sexuales. Es un gran olor lo que lleva al macho a la hembra, y viceversa, durante la época de celo.

Aparte de esta consideración, lo que encontramos como cierto entre las personas es la característica propia del olor como atractivo. El aroma de la piel despierta el deseo y es un gran estímulo erótico; por ejemplo, la transpiración de



la persona querida es un elemento de atracción. Por lo que el abuso de desodorantes es algo que puede verse como ataque a estas cualidades.

Teresa, secretaria de 34 años, narra "mi novio y yo nos sentimos muy atraídos físicamente, aunque no realizamos el coito muy a menudo. Dormimos desnudos y entrelazados todas las noches. Me encanta como huele después de hacer el amor. Es un olor fuerte y un poco agrio. En las mañanas nos duchamos juntos, nos besamos y acariciamos, nos mordemos, su carne es suave y firme".

El olor del cuerpo y de los órganos sexuales son igualmente matices dignos de ser considerados para el cultivo de la caricia erótica. A pesar de una gran dosis de elementos subjetivos, de condicionamientos de infancia, los aromas han inspirado la lírica y la poesía.

Enrique Saldado en su obra *Erotismo y sociedad de consumo* precisa que la influencia de la sensibilidad olfativa en la atracción y repulsión sexual es vital. El instinto sexual es casi, exclusivamente, un asunto de olor. El olfato es el principal motor de la libido de los pueblos primitivos.

Existe estrecha relación entre el olfato y la sexualidad. En zonas de Filipinas, cuando los enamorados se separaran por largo tiempo, se intercambian prendas de ropa íntima que después al estar solos huelen y besan. Las mujeres de los Alfuris, un pueblo malayo, tienen un olor especial, debido al aceite de coco con que se impregnan de gran influencia erotizante.

La influencia de la sensibilidad olfativa en la atracción sexual es bien conocida. Prueba evidente, es la importancia concedida en todos los tiempos al desarrollo de la fabricación del perfume. Auténtica industria de atractivos eróticos, donde la mujer juega un papel muy importante, ya que es quien se perfuma para despertar deseo en su pareja, aclara Francesco Alberoni, en su libro *El erotismo*.



El olor en muchas personas causa un efecto fetichista, ya que se reconocen olores con facilidad y permiten identificar sensaciones de placer o displacer casi inmediatamente. Muestra de ello es cuando olemos a otra persona y nos recuerda un encuentro sexual satisfactorio, convirtiéndose en un estímulo sexual.

Sonidos sensuales

En las relaciones sexuales cada persona tiene sus palabras favoritas que van desde cosas muy tiernas y románticas, hasta cosas muy audaces y atrevidas, lo cual lo convierte en un sentido de comportamiento casi individual. No sabemos con certeza qué es lo que determina a una persona para que use tal o cual palabra que le ayude a activar su estímulo sexual, lo que sí sabemos es que hasta el silencio es muy atractivo para algunas personas.

Como nos platica Úrsula, de 29 años, ama de casa, "me encanta hacer el amor con mi pareja. Me calienta cuando me dice palabras audaces y atrevidas como: eres una cachonda, estás riquísima, me fascinas".

El oído es un raro sentido en la vida erótica de cada persona. El tímpano es receptor de la palabra, de los ruidos, y los sonidos son gestos de la sensualidad. El grito, los suspiros, el sollozo, el canto y la risa son motivo de fascinación sexual, todo ello evoca el orgasmo en la actividad sexual. La música es un buen ejemplo. De todos es conocido el poder de seducción que Don Juan tenía con su palabra, y si seducía es porque las mujeres admiraban su labia. Por lo tanto, el sentido del oído es también una antena erótica, especialmente en la mujer, como la vista lo es en el hombre.

Hay personas que encuentran más apetecible el silencio, otras hablan. Habitualmente, el hombre no habla demasiado durante la relación sexual. La mujer, por el contrario, siente una mayor necesidad de expresarse. En los momentos culminantes del placer, la mujer irrumpe en gemidos o quejidos.



expresiones líricas o cariñosas, interjecciones. Generalmente, la mujer requiere más palabras del hombre, aunque éste —en su excitación— no se las sepa siempre regalar.

Las "palabras de amor" y los piropos de la intimidad son un fruto del sentimiento y, al mismo tiempo, un excitante de la sensibilidad. Las groserías, las bromas, los apodos, las combinaciones de palabras o el sentido que les damos, hacen de la relación sexual un acto de complicidad, que toma un sentido propio a través de las palabras.

Para Valeria, de 24 años, estudiante de derecho, las palabras de amor despiertan en ella muchos sentimientos: "las palabras de amor me proporcionan sentimientos de seguridad, comodidad, pasión y ternura. Hacen que me sienta más humana, y a la vez, me dan la sensación de un total acercamiento y aceptación. Además, son maravillosas cuando las escuchas del ser amado".

"Hay relaciones íntimas entre la voz y el aparato genital. La voz cambia con la edad, en la pubertad, en el climaterio, durante el orgasmo. Estas son sus principales variaciones de índole sexual", dice la sexóloga Paulina Millán.

La voz adquiere el grado de atractivo erótico de primera magnitud. Kirkendall en su libro *Hacia un esclarecimiento del concepto del impulso sexual masculino* describe el caso de un sujeto que cada vez que oía la voz de su mujer contando la ropa blanca a través de una puerta le producía una erección.

También algunas llamadas telefónicas son realizadas únicamente con el deseo de oír una voz particularmente excitante. La risa puede resultar sexualmente irresistible. Como nos expone Berta, de 23 años, estudiante de filosofía: "a veces mi novio y yo no podemos vernos y por medio del teléfono tenemos pláticas sexuales muy excitantes que me han llevado al orgasmo. Para mí es una práctica muy estimulante y creativa".



Aunque en el diálogo erótico lo que se dice tiene mucha importancia, afirma Enrique Salgado, este se plantea a veces el dilema de si el efecto seductor obedece al contenido o al sonido de las palabras.

Existen las alternativas de los sonidos, como la música para crear un ambiente determinado para la sexualidad, y es una práctica cada vez más usada. Es importante recordar que la seducción se realiza con el poder de la palabra y el ambiente que rodea.

Por ejemplo, Ana María, de 30 años, contadora, nos platica, "me gusta mucho escuchar música clásica cuando hacemos el amor mi pareja y yo. Es un estimulante extra que me ayuda a llegar al orgasmo".

El valor sexual y erótico de la música es muy importante y ha sido objeto de dilatados estudios. Stendhay escribió: "La música, si es perfecta, pone el corazón exactamente en la misma actitud que cuando goza de la presencia del ser amado". Por ello, la música es considerada el lenguaje del amor.

Las palabras de amor, de placer, de gusto, de aceptación o de engrandecimiento de las virtudes, así como los piropos de la intimidad, rinden fruto en el placer sexual, ya que son un estímulo adicional para la sexualidad.

El poder del tacto

Dicen los sabedores del sexo que la caricia es todo un arte, lo que se traduce en la creación del ser humano en pos de otro ser. Para esto se debe de usar primordialmente el tacto, el cual se ejerce a través de la piel, que es el órgano sensitivo más grande del cuerpo humano.

"A muchas parejas les vendría muy bien esta sugerencia: vivir su sexualidad de vez en cuando a través del tacto, sin más, sin proponerse llegar a la



relación sexual completa. Es una forma muy delicada de explorarse, de conocer lo que cada cual siente y lo que cada cual prefiere", indica Millán.

"Muchas parejas se limitan a caricias muy someras, muy estereotipadas, muy rápidas, muy superficiales. Y a fuerza de repetir siempre las mismas clases de caricias acaban por acostumbrarse a ellas de una manera monótona, terminando en la indiferencia", dice Anne Hooper en su libro *Sexo, la guía*.

La sexualidad y la erótica humana no se reducen solamente a unas zonas. Podría decirse, sin miedo a exagerar, que todo el cuerpo humano es erótico, y que todo el cuerpo humano acariciado es capaz de reaccionar con sensaciones agradables y placenteras. De ahí la importancia del sentido del tacto en la vida sexual de la pareja.

Como nos explica Karina — empleada de 29 años—, "lo que es más estimulante para mí es la proximidad, el contacto total con la otra persona. Si llego a sentir que hay alguna medida de separación, por muy pequeña que ésta sea, entonces se reduce automáticamente la excitación. La presión contra otro cuerpo es el elemento más importante".

Cuanto más rica sea la exploración erótica de ambos, en la aplicación de los cinco sentidos, más amplio será también el lenguaje del amor. Y a la relación sexual le falta mayor lenguaje para que pueda alcanzarse la armonía, afirma Enrique Salgado, en su libro *Erotismo y sociedad de consumo*.

La tactilidad cutánea determina reacciones sexuales más fuertes que los demás órganos sensoriales. No existe realmente vida sexual sin tactilidad, las cosquillas y picazón por ejemplo, constituyen el complejo fenómeno de la excitación sexual. Y sobre todo, la cumbre y el fin de la misma, o sea el orgasmo, la voluptuosidad erótica.



Cuando hablamos de las caricias y el sexo, definimos su especialidad y su exclusiva actividad con la o las personas que nos relacionamos sexualmente. Las caricias son de las primeras formas de contacto que se usan para el cortejo sexual, que posteriormente se va paulatinamente abandonando y cae cada vez más en un recuerdo. Incluso, en muchos casos, en un factor de frustración para la persona que le gusta ser acariciada y ya no lo recibe, así como para la persona que le gusta acariciar y ya no son bien recibidas sus caricias. Por ejemplo, cuando cuestionamos a cien mujeres sobre cómo manifestaban su erotismo, 12 por ciento explicó por medio de las caricias.



Fuente: Sondeo realizado en la ciudad de México a cien mujeres.

El erotismo está dedicado al placer, más allá del sexo por obligación, por coerción, por interés o por otros motivos distintos al placer. En el erotismo sólo se pueden usar todos los sentidos, son una combinación que nos ayuda a tener gozo y deleite. Cuando se hace sin buscar el placer, como ocurre en muchos casos, sólo se pueden usar uno o dos de los sentidos.



Los sentidos son los encargados de darnos delectación al cuerpo. La vista, y el tacto son los sentidos que más intervienen. Ahora, cuando hablamos del placer del sexo, debemos de decir que el juego de los sentidos es lo primordial, esto es, hay que ver, tocar, saborear, oler, escuchar, y sobre todo imaginar.

Recorre tus zonas erógenas

El palparse y acariciarse son eventos deleitables, gratificantes, sensuales y sexuales. Desde la más tierna niñez, tocarse es crucial para el desarrollo de nuestras capacidades cognoscitivas y emocionales, así como para el correcto avance de la propia imagen. En la edad adulta es una significativa fuente de satisfacción y comunicación.

El acariciarse, el mimarse y el agasajarse pueden ser acontecimientos altamente eróticos, enriquecedores y gratos de comunicación sensual en sí mismos. Algunos individuos consideran que sólo es conveniente cuando va a seguir el coito o algún otro acto sexual, pero el verlos en un contexto tan restringido es minimizar esta forma de contacto erótico. De todas formas, no es un hecho obligatorio, ni una exigencia para expresar una sexualidad libre y tampoco debe ser algo arreglado.

Ciertas partes del cuerpo, las zonas erógenas, son primordialmente sensibles al tacto. Tanto en el hombre como en la mujer, los genitales componen el ejemplo más innegable; pero todas las partes pueden proporcionar goce si se tocan con esa intención. Las formas en que las personas se expresan al ser tocadas en las distintas zonas son diversas, como también lo son ante los diferentes tipos de caricias.

Por ejemplo, el clítoris es el órgano más erógeno de la mujer. Su función es únicamente el placer. Es el homólogo del pene masculino, es tanto que éste es el



órgano más sensitivo al placer. La motivación del clítoris es caudal para el orgasmo. Sin embargo, desde el punto de vista masculino lo más característico es la penetración, con frecuencia la mujer desconoce la capacidad que posee en el clítoris, comenta Patricia Sánchez, psicóloga y coordinadora de la UAM Xochimilco.

No obstante y de acuerdo con el *Informe de la Sexualidad Femenina* de Shere Hite, un 49 por ciento de mujeres llegan al orgasmo durante la estimulación del clítoris. Respecto a ello, Maribel de 29 años, casada y ama de casa, apunta: "cuando hacemos el amor, la estimulación del clítoris es empleada solamente como preparación. Si no alcanzo el orgasmo durante el coito, entonces puede ser empleada de nuevo, si tengo suerte".

¿Dónde está el clítoris?

Se localiza en el blando tejido que forma la pared superior del vestíbulo de la vagina, denominada vulva. Se llama vulva a la hendidura vertical situada en el vértice formado por la unión de las piernas. A uno y otro lado se encuentran los grandes labios, que son como una especie de rollos carnosos cubiertos de vello. Los grandes labios son lisos. El vello se extiende por toda la vulva y sus alrededores, formando lo que de un modo muy poético ha sido llamado el monte de Venus, Venus era "la diosa del placer".

Los grandes labios protegen a los pequeños labios. En el centro, dentro de ellos, se encuentra el orificio vaginal o entrada de la vagina. Como es sabido, en las mujeres vírgenes este orificio se encuentra protegido por una membrana fina y delicada, llamada himen. Esta membrana es perforada por la penetración en la primera relación sexual o mediante una intervención quirúrgica en ciertos casos. O incluso por ejercicios físicos como la gimnasia.



Por encima del orificio vaginal se encuentra la uretra o meato urinario, que, como su nombre indica, sirve para la expulsión de la orina. Este orificio es también sumamente sensible e interviene, a su modo, en la estimulación erótico-sexual.

Si se retiran con cuidado los grandes labios, se pueden apreciar los pequeños labios como dos repliegues que asemejan alas. En su vértice superior, como hemos dicho, se encuentra el clítoris, en forma de botón de flor, visible únicamente en su parte superior o externa. La interior está resguardada en una especie de capucha que la cubre y protege.

Su color es rosa y, bajo los efectos de la excitación, suele variar hacia el rosa oscuro. El cuerpo del clítoris tiene una longitud variable y relativa en cada mujer. Su diámetro no llega al de un lápiz normal. Su estructura consiste en un gran manojo de ramificaciones nerviosas y de tejidos erógenos. De ahí su inmensa capacidad erótica y de excitación, expone María del Carmen Hernández en su artículo "La importancia del clítoris", en su página www.megasitio.com.

Las invenciones del clítoris

Se han inventado durante muchos siglos una serie de tópicos y mitos en torno al clítoris femenino. Así, se ha considerado que el clítoris es un pene atrofiado. La sexóloga Millán nos explica que esto es una auténtica falsedad. Asimismo, afirma que el clítoris es un órgano femenino propio y no es producto de la atrofia de ningún correspondiente suyo masculino, por más parecidos o analogías que se quieran hacer.

Se ha pensado también, y se ha pretendido por muchos medios, que la mujer desconozca la presencia del clítoris porque es un órgano inútil (no utilitario) y que simplemente se usa para el placer y no para la reproducción. Haber incorporado únicamente a la mujer con su función reproductora es lo que ha dado



lugar a estas conclusiones, expone la psicóloga Patricia Sánchez, coordinadora del área de Psicología de UAM.

No faltan los casos —inclusive actualmente— en que las mujeres transitan por una prueba aterradora que radica en la ablación o extirpación del clítoris, con el fin de que no tengan placer. Por ejemplo, millones de mujeres de África y Oriente Medio sonríen, pero detrás de sus ojos se esconde una tristeza profunda. Donde viven se castiga el ser mujer con la mutilación genital. Cuchillos, cristales, latas e incluso piedras afiladas son las armas que se encargan de desgajar los genitales femeninos externos. Ahora, la hipocresía comienza a sustituirlos por higiénicos hospitales, pero el objetivo es siempre el mismo: la mujer no debe disfrutar del sexo. Veamos un episodio de la novela histórica egipcia de César Vidal, titulada *La esclava de Cleopatra*:

Aquella noche de viento fue especial para mí. No podría asegurar mi edad por aquel entonces pero, por lo que sucedió, y dado que yo vivía en una aldea, debía de rondar los quince años... Antes de que pudiera darme cuenta, mis vecinas me sujetaban los brazos. Contemplé cómo la hermana de mi madre y su hija mayor me abrían las piernas y apretaban mis tobillos... Kat recorrió mi ingle con manos expertas. Con horror percibí que me abría los labios de la vulva.

Un súbito calor me subió desde el pecho hasta la frente... Primero se trató de un tacto frío y desagradable, el de la hoja del cuchillo apoyada en el botón. Luego fue un ardor. La sensación de que me desgarraban, de que me quemaban y de que aquel fuego se extendía por mi vientre. Ansiosamente intenté respirar, pero no pude. El gélido filo siguió sembrando su ardor mientras descendía hasta mi muslo derecho. Grité... La habitación comenzó a dar vueltas y mis ojos se cerraron, pero sólo para volver a abrirse sobresaltados al notar que el cuchillo recorría ahora el mismo camino en el otro lado de mi ingle...

Durante el tiempo que duró la cicatrización, mi madre y las otras mujeres me insistieron en que todo había sido realizado por mi bien y que en el futuro mi afortunado esposo tendría garantizada mi castidad de manera perpetua.

De acuerdo con el Fondo de las Naciones para la Infancia, UNICEF, la ablación femenina es una práctica frecuente en 25 países africanos, algunos de



Oriente Medio y Asia. En Yibuti y Somalia afecta a un 98 por ciento de las mujeres. En Sudán la sufre casi toda la población femenina. La ablación llamada sunna y la cliteridectomía parcial se ejercen entre la población musulmana de Indonesia y de Malasia. En menor medida se práctica en la India, Temen, Omán, Bahrein y Emiratos Árabes. También hay países occidentales donde las comunidades de emigrantes realizan la ablación, como EUA, Canadá, Gran Bretaña, Francia, Italia, Noruega, Finlandia y Australia.

Se ha considerado también durante mucho tiempo, que un clítoris muy desarrollado pertenecía al origen de una capacidad de placer mayor, como el caso de la ninfomanía. Hoy sabemos que el tamaño del clítoris no tiene nada que ver con este problema, como afirma Alfred Kinsey en su libro *Una nueva conducta sexual*.

Se ha reprobado durante muchos siglos la manipulación o excitación del clítoris, argumentando que provoca infecciones. En la época medieval se les hacía creer a las mujeres que ellas también producían espermatozoides y que si se masturbaban podían tener un castigo divino, inclusive la muerte.

También se ha dicho que las mujeres africanas y asiáticas poseen un clítoris más grande que las de raza blanca. La verdad es que las mujeres de raza blanca nacen con un clítoris más grande que el de las mujeres de color. Sin embargo, por la educación y tradición occidental a la mujer se le prohíbe tocarse. Mientras que en otras culturas existen ritos y prácticas abundantes con vistas a agrandar su tamaño y su poder erógeno. Por ejemplo en África, las mujeres estimulan durante gran parte del día su clítoris. Además alargan sus lóbulos mediante gigantescos carretes metálicos hasta los hombros. Deforman sus labios con discos que amplían su tamaño, algunas otras colocan una serie de collares sobrepuestos para alargar el cuello. Todo esto para ser más bellas y sexualmente atractivas.



La motivación del clítoris

Para el discernimiento de la pareja y su fomento erótico mutuo, es importante enseñar ciertos sitios de interés. Ya hemos expresado que el clítoris es un órgano considerablemente eréctil y de una enorme capacidad de excitación. Baste indicar, para tener una idea, que su nervio central es del orden de unas cuatro o cinco veces superior en excitabilidad a los del pene masculino, afirma José Jaime Martínez Salgado en su artículo "La sexualidad dedicada al placer", consultado en la página de internet , www.consultasexual.com.mx .

Sus palpitaciones eréctiles van en proporción armónica de una cada segundo, aumentando éstas a medida que se acercan las convulsiones del orgasmo o punto culminante del placer sexual.

El único modo es que cada mujer en concreto lo conozca en su propia persona. Sin embargo, es un dato indicativo que prácticamente todas las mujeres reaccionan ante la caricia del clítoris. Kinsey, por ejemplo, en su célebre encuesta, indica que el 98 por ciento de ellas eran sensibles a la estimulación del clítoris.

Igualmente, muchas mujeres son renuentes a esta estimulación clitorideaal o suprimen la posibilidad de realizarla. A pesar de ser tan normal y natural, tan humana. Sus condicionamientos en la infancia y la adolescencia con correlación al sexo y los órganos genitales traen consigo esta aversión por una enorme dosis de culpabilidad. Por ejemplo, Sonia, de 26 años, empleada, y casada, al preguntarle ¿obtiene regularmente el orgasmo mediante la estimulación manual del clítoris?, Se desconcertó: "no comprendo la pregunta: ¿yo estimulándome a mí misma? ¿Es esto lo que me preguntas?" Al aclararla agregó: "Rara vez lo he hecho con mi marido. Me ha tocado allí, pero dudo que supiera lo que estaba haciendo. Y yo no se lo puedo pedir, pues qué va a pensar de mí".

En otros casos, es producto del desconocimiento o la atrofia. Como nos explica Ángeles, de 29 años y ama de casa, "cierta vez, en el primer año de



matrimonio, hace ocho años, mi marido dijo que no le gustaría demasiado emplear la mano. Después de esto, ni siquiera consideré repetirlo, y hasta fui sintiendo un creciente disgusto cuando me pedía que lo tocara a él. Ahora soy totalmente fría, como un témpano”.

¿Puede hablarse pues, de zonas especiales? ¿O más bien habría que hablar de las zonas más conocidas? Tal vez se trate de lo segundo. Vamos, pues, a seguir esta sugerencia.

La boca es un órgano erótico por su carácter de interioridad. Pero es curioso que, tanto en el hombre como en la mujer, la boca, con la lengua, los dientes, pueden ser tanto activos como pasivos. Las caricias linguales son penetradoras recíprocamente. Y el beso —en sus infinitas ramificaciones— es el más conocido prelude del coito. Según el *Estudio Hite sobre sexualidad femenina*, el 42 por ciento de las mujeres encuestadas obtuvieron su orgasmo regularmente durante la estimulación oral. En muchos casos es su sustituto. En otros puede ser incluso de más intenso placer.

La lengua puede ponerse en actitudes distintas a gusto del sujeto. A veces blanda y se deja acariciar, a veces dura y acaricia, penetra, vibra... de un modo tierno, violento, suave, apasionado. Sin ninguna duda, a través de la boca y de la lengua puede llegar a sentirse el más vivo placer: el orgasmo, como nos platica Alicia, de 29 años, profesora de inglés, “una lengua ofrece delicadeza, precisión, y humedad y es el órgano perfecto para el contacto; ¡produce orgasmos sensacionales! Igualmente es erótico porque está vedado”.

La entrada de la vagina es también de una gran sensibilidad, tanto al tacto digital como lingual, como por el frotamiento del glande del pene en los preliminares del coito. Al igual que los labios mayores y menores y una parte de la vagina. En contra de lo que podría suponerse, no es sensible a la caricia toda la



vagina entera. Sin embargo, esta insensibilidad es suplida, en muchas mujeres, por la sensación agradable que procura la idea de la penetración.

Los senos o pechos femeninos son de una enorme carga erótica. De hecho, son los primeros que manifiestan el estado de excitación mediante la erección de las mamas. Muy sensibles a las caricias, son también muy excitantes para el hombre que los ve o los toca, los besa, con un trasunto de significación relativa a los primeros días de su existencia. Por ejemplo, en Occidente, los pechos son las joyas de la corona de la feminidad, los aderezos eróticos por importancia. En tanto, en el Renacimiento, Tiziano ofrecía la hermosura de sus pechos desnudos a las cabezas coronadas de Europa, y su contemporáneo italiano, el poeta Pietro Aretino, hacía riqueza con dibujos y poemas pornográficos que exaltaban los senos. Los artistas de los siglos XVII y XVIII inundaron el mercado con imágenes de pechos que desbordaban por encima de apretados corsés.

No obstante, esta perspectiva no es universal: en diferentes culturas de África o del sur del Pacífico, donde las mujeres han ido con los senos al aire desde épocas remotas, el pecho femenino no logró la carga predominantemente erótica que ha alcanzado en Occidente. En estas tierras actualmente los implantes de senos es una realidad para la mujer que busca la perfección de su cuerpo. En Estados Unidos, de uno a dos millones de mujeres presentan implantes mamarios, por razones cosméticas.



Cuidado del clítoris

La higiene clitorideal es primordial y por lo general muy descuidada, por desgracia en ningún manual se habla de ella. Las condiciones de los órganos femeninos son siempre de humedad viscosa, debido a las secreciones que emanan de ellos. Asimismo, estas secreciones pueden infiltrarse dentro de la capucha del clítoris y formar un aglomerado pastoso denominado "esmegma", muy similar al que se forma en el interior del prepucio del pene masculino ante la falta de higiene. Ello puede ocasionar infecciones, picores y otras complicaciones.

Áreas especiales en la mujer

En oposición con el hombre. Toda la piel de la mujer es una zona erógena que responde a roces, caricias y besos. Sin embargo, existen ciertas áreas donde la estimulación origina una exaltación más aguda. Estas zonas erógenas varían en cada mujer, expone Alfred Kinsey en su libro *Una nueva conducta sexual*.

El rostro de una mujer tiene diversas áreas eróticas que contienen la línea de crecimiento del cabello, sienes, frente, cejas, párpados y mejillas. En general, las mujeres optan por las caricias sutiles a que les acaricien plena y directamente el rostro. Para la mayoría de ellas, la boca es una de sus zonas más erógenas y puede ser estimulada con premura con las yemas de los dedos y besos. Como nos platica Elena, de 27 años, empleada, "me gustan los besos, sobre todo cuando entran en contacto las partes carnosas y suaves del interior de los labios".

Sin embargo, la estimulación de la boca de una mujer puede encender todo su cuerpo y originar un resulta directo en la excitación de sus órganos genitales.



Como los expresa, Yadira de 29 años, ama de casa, "los besos son para mí enormemente importantes. Algunas veces llego a tener orgasmos sólo besando".

Los lóbulos de las orejas son en extremo perceptivos a la excitación y pueden ser acariciados con delicadeza, pero ciertas mujeres reaccionan con tanta pasión al contacto de sus lóbulos que pueden alcanzar a tener un orgasmo a causa de una mera caricia. El cuello, en específico en la parte posterior, es un área muy sensitiva, al igual que los costados del cuerpo. La aprobación de besos prolongados en el cuello simboliza que la mujer está preparada a aceptar besos por todo el cuerpo. "Los brazos, axilas, manos, espalda, caderas y el bajo abdomen pueden ser estimulados eróticamente por un amante atento", comenta Paulina Millán sexóloga.

Fabiola, de 30 años, ginecóloga, dice,

Una vez mi amante me dijo que anhelaba pasar todo un día haciéndome aquellas cosas que yo solía hacer por mí misma, desde el momento en que me levantaba de la cama hasta que me acostaba. Comenzó por cepillarme los dientes y lavarme la cara, luego me peinó y me vistió. ¡Fue maravilloso! Jamás lo olvidaré en toda mi vida. El contacto de sus manos con mi cuerpo fue increíblemente erótico. Fue la más intensa intimidad que tuve con alguien, y todavía estamos juntos.

El área alrededor del ombligo es muy sensible. La mayoría de las mujeres saborean las caricias realizadas con las yemas de los dedos, labios o pene a lo largo de las piernas y en particular, en el interior de los muslos. También, las piernas en sus caras interiores, el perineo, las caderas, todo a lo largo de la espalda, por donde se sitúa la columna vertebral hasta subir por la nuca, zona muy conocida por su erótica a flor de piel.

Los brazos, en su interior, en las axilas, las manos, los dedos, que son los obreros más directos de la caricia en muchos casos. Por ejemplo, cuando entre ellos resbalan los cabellos con sensación blanda y sedosa. Esto es, junto a las formas comunes, también existen, posiblemente más sofisticadas, pero de un hondo contenido humano para los que las practican.



Cartografía erótica de la mujer

Si sobre el cuerpo se creara un mapa mostrando los puntos más sensibles a la caricia, tropezaríamos con muchas más zonas eróticas de las que frecuentemente suelen ser designadas como tales.

Es famosa la anécdota que se cuenta de Leonardo da Vinci, uno de los genios del Renacimiento —esa época de sensualidad tan marcada— que pintó en la calzada dos cuerpos, uno masculino y otro femenino. Luego estimuló a hombres y mujeres a que cogieran el pincel y marcaran las partes que más les gustaba acariciar y que fueran acariciadas. El efecto fue que las dos pinturas se vieron completamente cubiertas bajo las pinceladas de los paseantes.

La sensibilidad de ambos sexos puede hallar su área preferida en otros territorios. Todo obedece a la ternura con que la erótica sea vivida. Cada mujer va revelando su propio mapa erótico, que es el fruto tanto de terminaciones nerviosas, como de memorias, preferencias individuales, y diversas nociones conscientes e inconscientes, refiere Yael Fischman, en su libro *Mujer, sexualidad y trauma*.

De la nuca a la zona axilar

Tanto en el hombre como en la mujer, la parte de la nuca donde se encuentra el nacimiento de los cabellos, tiene un poder erótico delicado y vago, pero muy efectivo. Asimismo, el cuello es muy sensible a los besos, al mordisqueo y a la acción lingual.

El poder erótico de la boca reside en los labios y en la lengua. En los primeros, mediante el roce en el beso o en la caricia oral, y tras la excitación



aumenta marcadamente su sensibilidad nerviosa. Según el Informe Hite, 42 por ciento de las mujeres encuestadas obtienen orgasmos por medio del sexo oral. Berenice, de 30 años, profesora de preparatoria, nos comenta, "¡realmente me coloca en órbita, y siempre tengo un orgasmo!"

La franja situada detrás de la oreja, el lóbulo de la misma y la cavidad del pabellón auricular son partes especialmente sensibles a la estimulación erótica; sobre todo si ésta se realiza oralmente. Estas partes aumentan su sensibilidad durante la excitación sexual.

La región que envuelve extensamente el hombro femenino tiene una capacidad erótica especial, muy sensible a las caricias. Por ejemplo, Cristina de 30 años, ama de casa, nos platica, "me gusta el suave y rítmico masaje en los hombros, eso me sensibiliza y despierta mi excitación y si lo acompañamos de besos quedo satisfecha".

En la mujer, la zona formada por la cara interna del brazo (en su tramo superior) y las axilas revisten un carácter de ardor erótico mediante la estimulación manual suave. Debe tantearse con cuidado por la posible interferencia que las cosquillas plantean ante el juego erótico. También es sensible la cara interior del antebrazo, como nos comenta Rosario, de 25 años, empleada de restaurante, "con mi pareja me gusta hacer juegos eróticos, donde nos chupamos y lamemos las axilas, eso me excita y calienta mucho".

De la articulación del codo al monte de venus

Una de las zonas secundarias de la mujer es la que se halla situada en la parte interna de la articulación del codo. Es, no obstante, poco sensible y excesivamente lenta. No puede hablarse de ella como parte independiente, sino que el efecto que de ella se desprende debe ser siempre combinado con el de otras zonas más



sensibles. Para Ana, de 25 años, es realmente excitante, "cuando mi pareja me realiza un masaje muy erótico y chupa y da pequeños mordiscos en mis codos, me resulta muy placentero".

La mano es una parte secundariamente sensible; pero que tiene especial importancia por cuanto son el elemento para excitar a través de las caricias y de ser excitado a través del tacto. En la mujer, la palma de la mano es bastante sensible al estímulo erótico; pero en general todo, también los dedos.

Los senos son unas de las principales zonas eróticas femeninas. Son los primeros que reaccionan ante el estímulo sexual. Son excitables mediante caricias manuales y orales. Sus zonas más sensibles son el pezón y la aureola. Pero contrariamente a lo que se cree, son menos del 50 por ciento las mujeres que encuentran a través de ellos una gran estimulación, llegando otras a alcanzar el orgasmo. Paola, de 30 años, comenta, " a mi pareja le encanta tocarme los pechos, los chupa, los lame y a veces hasta los muerde. No me gusta eso, porque me causa dolor. Sólo me agrada cuando los besa y los trata con ternura y dulzura; eso me hace sentir muy sensual".

La cintura en sus partes laterales (los costados) es sensible a la excitación manual mediante suave presión dinámica; es decir, no se trata de presionar sobre un mismo punto, sino hacerlo en general sobre la zona, pasando la mano. Al dialogar con Isabel, de 27 años, ama de casa comenta: "cuando hago el amor con mi marido disfruto mucho yo arriba, con el pene inserto en mi vagina, en el ángulo justo para que su hueso púbico ejerza presión sobre mi clitoris. Al mismo tiempo, él juega con mi cintura, ya que le encanta que está sea pequeña, en tanto yo muevo la pelvis, en la forma que me resulte más satisfactoria".



En monte de venus es la zona que se encuentra en la parte superior de los genitales femeninos. Se halla repleta de vello. También recibe el nombre de pubis. Su excitación manual no es tan diferenciada por sí misma como por la influencia que ejerce sobre la zona del clítoris. Al charlar con Pamela, de 28 años, ama de casa dijo, "habitualmente, recibo estímulos clitóricos presionando mi zona del monte contra la región púbica de mi marido, de una forma rítmica. Me resulta difícil llegar al orgasmo de pie o mediante la penetración por detrás, debido a que falta entonces la presión esencial de una zona púbica contra la otra. Cuando él está encima, normalmente, lo sujeto por las nalgas con las manos y lo guío en sus movimientos si no está haciendo ya lo que quiero".

Del clítoris al muslo

El clítoris está parcialmente cubierto por un repliegue de la piel, es la parte más altamente excitable de la mujer. Es su zona erógena por excelencia. Su estimulación requiere delicadeza y tacto, dada su alta sensibilidad. Si se actúa bruscamente sobre él puede llegar a despertar molestias. "El hecho de ser el órgano más sensible exige no comenzar por él el juego erótico, sino por zonas más lentas", comenta la sexóloga Paulina Millán.

Los labios mayores y menores son una zona también muy sensible en la mujer. Según el "Repport Kinsey", el 92 por ciento de las mujeres se sienten excitadas al ser acariciadas en sus labios mayores (son los repliegues de piel situados en la parte más externa de la entrada de la vagina). Respecto a los menores, son, a veces, tan excitables como el mismo clítoris (éstos se encuentran inmediatamente detrás de los labios mayores, más al interior de la vagina).



El perineo es la zona que se halla situada entre los órganos genitales y el ano. Se trata de una parte de la geografía erótica, rica en sensaciones mediante la excitación manual.

Los muslos de la mujer tienen su importancia en el juego erótico, aunque difieren las partes más sensibles, según se trate de uno u otro sexo. En el hombre, las partes más excitables mediante acción manual o por simple roce de cualquier parte del cuerpo son la interior y la superior. En la mujer, lo es la interior y la exterior.

Las zonas eróticas se encuentran localizadas en los diferentes puntos del cuerpo humano, puede decirse que todo el cuerpo es erótico. Aunque las zonas marcadas son universales, cada persona está sujeta a determinadas variaciones que hacen más o menos sensibles unas partes que en otras. Por ello, es tarea de cada persona buscar y localizar sus zonas erógenas más ricas, trazando un equilibrio entre la búsqueda de satisfacciones y el grado de afectividad y amor. Estos estímulos evocarán sensualidad o excitación sexual.





**La revalorización
de la mujer
erótica**

A lo largo de este reportaje hemos visto que las mujeres se enfrentan a su sexualidad y erotismo muchas veces con culpa, otras con miedo, y con menos frecuencia libremente. Pero ¿cuáles son las expectativas de la revalorización de la mujer con su ser erótico? Hay algo sobre lo que nos parece muy necesario insistir: prevalece una idea muy anticuada y restrictiva en torno al cuerpo, a la carne, a la pareja.

De acuerdo con el citado sondeo las féminas tienen dificultades para disfrutar su sensualidad, ya que más de la mitad señaló la falta de educación y las normas morales como las responsables del desconocimiento sobre su cuerpo.

Durante siglos, estos aspectos se han inundado de calificativos despectivos y malsanos. En la actualidad a la vagina se le llama cosa, panocha, araña, pepa, guayaba. El uso de todos estos nombres, aunque se emplean para referirse al mismo término, son sustitutos para evadir el nombre que le corresponde. Todavía hablar de ciertas partes del cuerpo causa asombro o desconcierto y en algunos casos vergüenza.

La revalorización del cuerpo es un camino inevitable, si se quiere vivir una relación de cariño —término que viene de carne— con la pareja. Es necesario revalorizarlo para gozar las relaciones y disfrutar la propia sexualidad. Al respecto, Jack Morin en su libro *La mente erótica*, nos comenta que, "la experiencia sexual es, en su nivel más fundamental, una expresión del sí mismo físico". Esto quiere decir que, al menos en principio, todas las mujeres tienen las mismas capacidades que los hombres para tener orgasmos, disfrutar su sensualidad e intensificar sus relaciones eróticas.

En una encuesta sobre excitación sexual, aplicada a 351 personas entre los 18 y 69 años, casi la mitad comentó que la experiencia máxima en sus relaciones sexuales estaba ligada con la intensidad de las sensaciones o los orgasmos. Prácticamente ningún encuestado relacionó sus fantasías con palabras simples, como "estuvo bien", más bien lo hacen regodeándose en las sensaciones, tal es el caso de Marisol "mi cuerpo volvió a la vida". Por otro lado, Camelia de 37 años, divorciada, afirma "cada caricia me hacía estremecer". Sin embargo para Oralia, de 28 años, empleada de oficina, representó, una excitación muy fuerte, "No hay palabras para describir lo excitante que era su cuerpo desnudo".

No obstante, no es la norma que las mujeres procuren su propia satisfacción carnal como punto culminante de la estimulación erótica. Por ello para que la mujer pueda valorar su sexualidad y su ser erótico, según lo manifiestan los expertos, debe reducir o eliminar los obstáculos que bloquean su capacidad de respuesta sexual natural, tales como las ansiedades por el desempeño de su papel como mujeres, tanto laboral, social, cultural y familiar; las expectativas que tiene la familia de ella, o los sentimientos de culpa que se han generado a lo largo de su vida.

Claudia, de 37 años, profesora de la Facultad de Filosofía, nos comenta:

Me gustaría que el sexo no estuviera tan de moda como lo está ahora. Odio la explotación que hacen los medios de comunicación del sexo y de las mujeres. Me gustaría que no se considerase a las mujeres como cosas bonitas a las que mirar y a las que poseen como objetos, ya que casi siempre se juzga a las mujeres por su potencial valor sexual. Me gustaría que el sexo se convirtiera en una cosa más normal, y más personal que no hubiera personas como tú que me preguntara estas cosas. En cierta manera, me gustaría volver a los viejos tiempos en los que no se hablaba nada sobre cuestiones sexuales. No se ocultaría porque fuera cosa sucia sino, más bien, porque fuese cosa dulce, privada, personal.

Para revalorizar el papel que desempeña la mujer en la sociedad y particularmente en su vida sexual, el sexoterapeuta Bernardo Zilbergeld en conferencia dictada recientemente el 18 de octubre de 2003 en WTC sobre sexualidad, explica que la excitación, más que ninguna otra cosa, es lo que



condiciona un acto sexual satisfactorio. Es el detonante. También es la base de una sexualidad basada en el placer y el erotismo, más que en el desempeño sexual. Si se desea una relación sexual más ardiente y más satisfactoria, hay que buscar mayor excitación, concluyó.

Hace falta darse cuenta de que no es malo dar y recibir placer, que no es malo desinhibir el cuerpo en el gesto de hacer el amor. Es cuando el erotismo puede entenderse como un proceso multifacético, por el cual nuestra capacidad innata de excitación se moldea, intensifica, reprime y expresa. Georges Bataille, en su tratado *El erotismo y la experiencia interior*, afirma que, "nacemos sensuales y sexuales, pero nos hacemos eróticos al recibir de quienes nos educaron mensajes explícitos y sutiles acerca de nosotros, y gradualmente integramos estos mensajes con nuestras experiencias sensoriales, así como con las imágenes mentales y emocionales tan personales que van con ellas".

El erotismo es el proceso por el cual el sexo adquiere sentido, afirma Millán. Para las mujeres como para los hombres debería ser la búsqueda y el deleite en el placer carnal. Pero existen aún muchos prejuicios que impiden reconocer este hecho de que el cuerpo humano está o puede estar consumido de ternura, sensualidad y goce.

Por ejemplo, en el sondeo realizado para este reportaje, a cien mujeres de la zona metropolitana, observamos que sus expectativas en las relaciones sexuales que practican, más de la mitad busca que sus relaciones sean satisfactorias, que las traten con cariño, que el sexo fuera más apasionado. Pero la realidad es otra, todavía la mujer tiene muchos prejuicios, desinformación de su propio cuerpo y miedo a buscar el placer con su pareja porque no la tache de mujer fácil, ya que los resultados que nos arrojan el sondeo nos dice, que más de un tercio de las encuestadas siente vergüenza y pudor al manifestar libremente su erotismo. Tal vez la respuesta esté en el conocimiento del cuerpo de la mujer y la libertad de decir lo que siente, piensa y sueña.



Los resultados del sondeo revelan que en general las mujeres no se valoran como seres activos en el regodeo; fuertes, deseables, dignas de su condición como mujeres y sobre todo bellas. Más de la mitad de las encuestadas señaló que el hombre es el encargado de proporcionar el placer, que puede brindar amor, placer y goce. Algo muy latente fue la falta de cariño que manifestaron las entrevistadas, ya que sus parejas durante las relaciones sexuales se mantienen frías.

Al platicar con Anahí, de 38 años, empleada de oficina, comentó:

Siempre consideré el amor en el matrimonio como un mutuo desarrollo en la habilidad y capacidad de expresar el amor y el placer. Pero en mi matrimonio no he visto tal desarrollo. Mi marido no parece disfrutar de nada a no ser con el coito, y aún así muy brevemente, y no sé qué hacer para que cambie. Lo he intentado de veras

Sin embargo, existen también mujeres como Berenice, de 32 años, ama de casa, que nos explica, "para mi marido soy la mujer más sexy que haya conocido. Siempre me besa donde estemos. Me hace sentir especial y más aún en la intimidad.

Los libros modernos sobre problemas y activación sexual señalan los peligros de suponer que la pareja sabe cómo, dónde, y cuándo le gusta a la mujer que la toquen. Las mujeres, por ejemplo, piensan: "si me quiere, sabría qué hacer" y "si tengo que pedirlo, no me quiere lo suficiente". Para Millán estas creencias son motivo de mucha desazón y frustraciones en la mujer.

Al respectó, nos relata Elisa, de 28 años, ama de casa, "olvida la mitad de las cosas que le digo que me excitan o que me dejan fría. Al principio, decirle cosas así resultaba muy embarazoso, porque hubiera preferido que fuera él quien me lo preguntara a mí, que me preguntara lo que más me gustaba. No lo hizo nunca, y así comencé a sentirme infeliz por su falta de interés, y eso realmente duele". Es posible que si se habla se pueda concordar y sintonizar a la perfección; por ejemplo, el momento indicado, las caricias más excitantes y el ritmo encajan a la perfección para el mejor sexo.



Al conversar con varias mujeres sobre la sincronización y concordancia éstas fueron sus aseveraciones: Cecilia, de 27 años, comerciante, dice, "Estábamos en la misma extensión de frecuencia, a la hora de hacer el amor. Era increíble, parecía que me leía la mente". De la misma manera, explica Diana, de 29 años, abogada, "todo lo que yo quería, él lo quería también".

Además, para Fernanda, de 28 años, periodista, "era como si todos mis deseos ocultos quedaran a la luz". Sin embargo al hablar de sincronización no podemos escapar lo que nos comentó Gloria, de 32 años, profesora de secundaria, quien dice, "nuestros movimientos estaban perfectamente sincronizados".

Pero ésta no es la generalidad, ya que según el estudio de sexualidad de Shere Hite, todavía existe mucho desagrado de la mujer ante el hombre, ya que en el sondeo a las féminas sobre qué le provoca un mayor desagrado en las relaciones sexuales, más de la mitad señaló ser utilizadas como objetos sexuales, y tener sexo y no llegar al orgasmo. Otras respuestas fueron de tener un compañero insensible, egoísta, grosero y machista.

Mediante esta revalorización puede llegarse al encuentro de nuevos cánones eróticos, de nuevos alicientes capaces de proporcionar y lograr que el encuentro corporal y carnal --de personas de cuerpo entero--, no sea una fuente de conflictos, sino una fuente de felicidad.

La mayoría de las personas piensan que el sexo es de lo mejor cuando pueden entregarse a él con abandono, olvidando toda la serie de restricciones, miedos, preocupaciones, conflictos y presiones que normalmente conspiran para limitarlo.



Dejar de ser objeto para volverse deseo erótico

Otros de los elementos que injuria a la mujer y la ubica como un objeto de deseo es la sociedad y los medios de comunicación, que la muestran como un adorno, no le dan el valor, el respeto y el lugar que le corresponde, afirmó en entrevista Patricia Sánchez, psicóloga de la UAM.

Una de las prácticas más habituales de la publicidad, desde sus comienzos, ha sido la de colocar a la mujer como un objeto. Dentro del contenido publicitario, ella no tiene identidad propia, sólo pone su cuerpo y belleza al servicio de la satisfacción de los varones. A pesar de que la imagen de la mujer aparece en la publicidad en una mayor proporción que la del varón, ésta tiene siempre un contenido sexual.

En la publicidad se habla de un primer prototipo en lo que se refiere al manejo de la mujer con un significado sexual, que sirve para llamar la atención del sexo masculino. Su imagen aparece simplemente como adorno o vehículo de promoción del producto, pero eso sí, siempre es una imagen que sirve como reclamo erótico. Generalmente, suelen ser mujeres jóvenes, bellas, de proporciones exuberantes que bien aparecen desnudas o escasamente vestidas. La mujer es sólo un cuerpo, una pieza de objeto del deseo del hombre. Algo controversial si observamos que la mujer es la mayor consumista de producto.

Por otro lado, un estudio sobre la publicidad elaborado por el Instituto de la Mujer del ministerio de Asuntos Sociales de Chile, refiere que la utilización de la imagen de la mujer responde generalmente a dos arquetipos clásicos: como objeto sexual o reclamo consumista y en su rol de esposa, madre y ama de casa. Por el contrario, la imagen del hombre representa la autoridad, la sabiduría y la experiencia. Las grandes realizaciones y profesiones les corresponden a ellos.



Aunque en el ámbito cinematográfico observamos un relativo aumento de películas en las que las mujeres desempeñan un papel protagonista fuerte o que se explayan en la demostración del punto de vista femenino, entendiendo que éstas gustarán a un público femenino.

Las versiones filmicas del *El diario de Bridget Jones*, *Esperando un respiro* o *Ser mujer y no morir en el intento*, tienen como protagonista a mujeres desenvueltas que reflejan situaciones comunes. Ellas se enfrentan a diversos conflictos, marcados con tintes cómicos, mientras nos muestran sus esfuerzos por lograr la autonomía y la realización personal.

A ello se suma una sana desmitificación de los estereotipos femeninos, donde manifiestan las dificultades que enfrentan en la vida cotidiana. Lidar con el jefe en el trabajo, tolerar los arranques de cólera del marido, realizar los quehaceres domésticos y cuidar su imagen y peso, son sólo algunas de ellas.

No obstante, en estas películas su tono gracioso y frívolo suele conllevar a veces una trampa secreta: la de la súper mujer conflictiva, una antiheroína que tras la sonrisa, nos hace aceptar lo irremediable de una situación frustrante sin remedio, en la cual la mujer debe trabajar el doble para lograr sus objetivos de vida, además tiene que luchar contra muchos prejuicios sociales.

En *Bajos Instintos*, Sharon Stone da vida a una mujer inteligente, fascinante, dominante, que sabe manejar las armas de la seducción y el dominio. De hecho, esas son sus herramientas para dominar cualquier situación. En la famosa escena del interrogatorio, cuando ella mira desafiante a los hombres que la interpelan y descruza y vuelve a cruzar las piernas, simulando que muestra su sexo desnudo a los policías, manifiesta un total control de su erotismo, ya que en ningún momento abandona su posición de superioridad; es su aplomo transgresor el que los sorprende y, en su desconcierto, ellos son sólo marionetas con los que juega, consiguiendo perturbar con la mirada. Aquí, quien domina no es el que mira, si no la que se muestra y sabe a los otros atrapados en la atracción que, como objeto-sujeto, posee.



Las escenas amorosas en los filmes convencionales nos muestran cada vez más un juego sensual donde no existen claramente posiciones activas y pasivas: los abrazos, los besos, la ternura o la posición de la mujer sobre el varón en el momento del coito, así como la propia iniciativa femenina en el desencadenamiento de los hechos, suavizan y amplían la estereotipada imagen de antaño. Ahí donde el hombre es el que conquista, enamora y propone las relaciones amorosas.

Estos elementos, son un claro ejemplo de que los medios de comunicación manejan una imagen errónea, y a veces hasta denigrante de la mujer, ya que casi siempre es el hombre el encargado de llevar la relación. A veces la muestran como una persona incapacitada para pensar, actuar y sentir libremente.

Los medios no la muestran como un ser humano completo, pensante y digno de respeto. Regularmente difunden la imagen estereotipada de un cuerpo perfecto en la mujer, lo cual no es saludable, ya que en muchos casos para conseguirlo se arriesga la salud con enfermedades como la bulimia y anorexia. Además, se recurre a cirugías para llegar a la imagen perfecta. Los implantes de senos, nalgas y piernas son los más solicitados por las mujeres de Occidente.

También se muestra la mujer en un contexto artificial, se pretende transformar en un modelo que no es precisamente el natural. No obstante, en nuestro país ellas cumplen un rol en la sociedad que va más allá de los cánones que ha impuesto la publicidad.

Lo peor de estos mensajes es que influyen en el comportamiento de la sociedad, de tal manera que se está reemplazando a la mujer dinámica y pensante, por la mujer objeto, sin medir los efectos que se generan en la que lucha constantemente por alcanzar dichas expectativas de belleza. Éstas son mujeres anoréxicas de senos abundantes y cintura estrecha, como Thalía, Paulina Rubio y Britney Spears. Entre ellas existe una política de que mientras más cirugías y menos carne, mayor atractivas son.

Sin embargo, las mujeres también tienen deseos sexuales que pueden exteriorizar, no sólo son cuerpo y carne. Por medio de la mirada, la modulación de la voz, los gestos, el caminar, la forma como se visten y hasta el peinado pueden ser manifestaciones netamente eróticas. Aunque muchas lo desconocen y piensan que el cuerpo perfecto las llevará a la felicidad total.

En el sondeo efectuado, más de la mitad de las encuestadas relacionó a su propia sexualidad con los momentos compartidos con el ser amado. Sin embargo, ésta cae dentro de la genitalidad y no del deseo, la ternura, el cariño o la sensibilidad, que es lo que buscan la mayoría de las mujeres en las relaciones sexuales.

En internet es amplia la oferta pornográfica donde se muestra como objeto sexual y erótico a la mujer. Compañías como New Frontier Media, reportó en 2002 ganancias por más de 30 millones de dólares por sus sitios para adultos con más de 40 mil páginas, indicó la NBC. Asimismo, se espera que para el 2004 los sitios pornográficos que explotan la imagen de la mujer, tengan ganancias de tres billones de dólares, de acuerdo con estimaciones de la compañía consultora Datamonitor. Este medio está casi exclusivamente dirigido al consumo masculino. Las damas que ahí se exhiben, se les ve como mercancía ofertada: jovencitas, maduras, amas de casa, asiáticas, negras, tetonas.

Incluso, la escenificación de relaciones lésbicas no está pensada para ellas, sino para el voyerismo masculino, y las imágenes de hombres se dirige a un consumidor gay. La mujer es puro objeto que se muestra, abre su sexo, representa el ritual iconográfico de sumisión machista. También es espiada en las playas, vestidores de gimnasios, baños públicos, con cámaras secretas que transmiten en la red estas imágenes. Incluso es fotografiada por su propia pareja para ser expuesta en internet, aunque en este último caso suele apreciarse cierto aire retador y jocosos en las protagonistas.

Pero las mujeres pueden volverse tan expresivas y candentes en sus relaciones y con su propio cuerpo como quisieran. Ellas pueden ir más allá de



las fronteras que marca la sociedad, las costumbres y la identidad personal y entrar en un estado alterno de conciencia que conocemos como trascendencia, afirma Jack Morin en su libro *La mente erótica*. La mujer puede romper los vínculos que la sociedad y los medios han dictado para volverla objeto sexual y lograr volverse deseo erótico. Puede asumir su ser erótico si vive su sexualidad y se entrega al placer, el punto es ¿cómo puede alcanzar esa meta?

Tal vez la respuesta se encuentra en cada una y en cada pareja, ya que cada mujer observa y manifiesta de diferente manera su erotismo. Por ejemplo, para Idalia, de 29 años, secretaria, despertar el deseo en su pareja es parte primordial de sus relaciones. Para ella es importante sentirse deseada, que su pareja sea espontánea y surga la pasión entre ellos, afirma, que durante sus relaciones a veces "todo el universo se vuelve erótico".

Sin embargo, también existen las que se sienten decepcionadas y dolidas por sus experiencias sexuales donde sus parejas se muestran frías, distantes y un tanto egoístas.

Mónica, de 31 años, empleada de oficina, declara:

Sólo tengo orgasmos de vez en cuando, en sueños, con personas extrañas. Para mí son muy importantes los besos en la nuca, a fin de lograr el orgasmo. Se lo he dicho a mi marido durante años, pero jamás lo hace. No me gusta el sexo oral o anal, pero ambos me han sido impuestos. Puedo sentirme tierna con el coito vaginal y cuando él menciona el oral o anal lo acepto, pero el encanto desaparece.

Que se aprecie a la mujer como una persona que puede dar y recibir deseo y no como un simple objeto sexual y verla como un ser humano pensante, con sentimientos, deseos y sueños, es abrir un camino a nuevas experiencias eróticas que pueden transformar el sentir de la mujer sobre su propio cuerpo.

Al respecto, Mercedes, de 48 años, comerciante, platica:

Sí, he gozado el orgasmo y me he sentido deseada, pero en mi ya larga vida han sido demasiado pocos. Ahora, súbitamente, vuelvo disfrutar del sexo, es decir, masturbándome, cosa que hago casi todas las noches, algunas veces durante el día. Desde que comencé a hacerlo voluntariamente y con fuerza, sin jugueteos, debo confesar que me hace enteramente feliz. Tengo la impresión de que me libera, suelo ser una persona enormemente tímida y hasta puedo a veces mostrarme sumamente rígida y desagradable. Ahora creo que me muestro más sociable y con mejor carácter. El sexo sin el orgasmo me ponía extremadamente nerviosa y molesta, creí que era culpa mía. Con mis dos anteriores maridos solamente realicé el coito vaginal, me agradaba, me excitaba, pero eso era todo.

Esto es un claro ejemplo, que cuando la mujer quiere vivir nuevas experiencias eróticas, puede transformar su sentir hacia la vida, la familia y la misma sociedad, para dejar de ser objeto sexual y volverse deseo erótico.

La libertad de pensamiento como puerta de salida al ser erótico

Jack Morin dice que hablar de libertad de pensamiento no es otra cosa que liberarse de los demonios internos que toda persona llevamos dentro. El ejercicio libre del erotismo es tratar de gozar y disfrutar del placer. Pero tal parece que manifestar el goce como sentido y realizar las prácticas del goce, como instrumento de placer, es muy difícil para la mujer, ya que según la encuesta realizada en 28 países por la empresa Global Durex 2001, mostró que hacer el amor captó sólo el 6 por ciento de las referencias como pasatiempo favorito de los mexicanos, en relación con el 21 por ciento que prefiere trabajar y el 20 por ciento que hace deporte. Esto significa que el sexo no es la actividad prioritaria de los mexicanos.

Sin embargo, el erotismo va más allá de la práctica de las relaciones sexuales, ha sido parte de las manifestaciones plásticas, artísticas del género humano desde que éste ha existido, explica María Teresa Doring en su libro *El mexicano ante la sexualidad*. Asimismo debemos estar conscientes de que la

práctica del erotismo es generadora de una riqueza existencial que para muchos es casi desconocida; para algunos muy ignorada y para otros todavía menos.

Y si a esto aunado observamos que el mexicano promedio no le da mucha importancia a las relaciones sexuales y eróticas, como se muestra en la encuesta realizada por la revista *QUO* en su especial de sexo, donde menciona que mil personas afirmaron tener sexo sólo una vez a la semana y esto se reafirma con lo mostrado en la encuesta de *Durex* 2003.

En dicho rubro, los mexicanos se encuentran por debajo de la media, ya que manifiestan tener 93 relaciones sexuales al año, o sea 1.97 encuentros por semana. Aquí se desmiente la creencia de que los mexicanos somos muy ardientes, apasionados y eróticos, ya que preferimos hacer otra cosa que hacer el amor. Por ejemplo, Estados Unidos se encuentra a la cabeza, con 124 relaciones al año, contra Japón, país que marcó menos interés por el sexo, con 36 relaciones al año.

Si esto lo observamos en los hombres que socialmente tienen más libertad sexual, qué podemos esperar de la mujer que por siglos ha sido reprimida y coartada su libertad erótica por muchos prejuicios y estereotipos. Al cuestionar a cien mujeres en el Área Metropolitana para este reportaje más de la mitad dicen que les hubiera gustado disponer de libertad para acariciar a otras personas, sin ser juzgadas, como nos comenta Natalia, de 32 años, gerente de supermercado. "Me gustaría que fuese cosa normal acariciar el cuerpo de aquellos por quienes sentimos afecto sin que, necesariamente, esto tuviera una connotación erótica o que conducirá a un mayor contacto sexual. Desearía sentirme más cómoda cuando toco, por alguna razón a mis amigos".





Fuente: Sondeo realizado en la ciudad de México a cien mujeres.

De acuerdo con la referida encuesta, en la que se les cuestionó si todavía estaban cerradas al contacto directo, a las caricias, a la demostración de afecto, más de la mitad se manifestó temerosa y muchas no manifestaban su afecto erótico con su pareja, por miedo al rechazo y a cuestionar su sexualidad. Por ejemplo, en esta investigación las mujeres relacionaban mucho el amor con la sexualidad, ya que según Verónica Maza, columnista en el diario *Milenio*, especialista en el tema de erotismo y sexualidad, "las mujeres primero se enamoran y sólo pueden tener relaciones sexuales con una persona que les atraiga emocionalmente. Puede ser en un antro con un chico que la trató especialmente, que la hizo sentir única. Para ella eso es amor".

Para poder hablar de libertad de pensamiento erótico en la mujer, inicialmente tenemos que establecer qué busca la mujer en sus relaciones sexuales. Originalmente, afirma Jack Morin, pretenden el contacto físico y la intimidad como preludeo para llegar al estado erótico.



Marlene, de 35 años, dentista, expresa:

En el mejor de todos los mundos posibles, el sexo debería ser una manera de estar cerca, de comunicarse con otra persona. Esto no significaría, necesariamente, que tuviésemos todos que sostener relaciones sexuales con más personas o que yo, por ejemplo, anduviese ahí metiéndome en la cama con todas mis amistades. Podría ser incluso posible para mí gozar de la proximidad y afecto que necesito sin que, inevitablemente, tal actitud conduzca al coito sexual. Sería una relación más erótica y profunda. Quizá, si todos nos relacionáramos con más personas con afecto y contacto físico, posiblemente disfrutaríamos de una encantadora y agradable atmósfera en la cual vivir cómodamente; no precisaríamos sentir que todo contacto apunta en la dirección de la cópula.

Esto significa que libertad erótica, no es sinónimo de libertinaje sexual. Las mujeres deben estar conscientes que la libertad es responsabilidad y compromiso consigo mismas para poder llegar a conocerse ampliamente. Aunque hoy en día se habla de una aparente libertad sexual de la mujer, pero muchas han caído en el desenfreno y disipación sexual, pues en nombre de la libertad erótica incurrir en inmoralidades e indecencias sexuales, como tener varias parejas sexuales en un solo día y esto ataca su integridad como seres humanos.

Entendiendo que la libertad erótica es un proceso por el cual el sexo adquiere sentido. Está íntimamente relacionado con nuestras esperanzas, expectativas, luchas y ansiedades. Es todo aquello que nos hace humanos. Asimismo, asevera Jack Morin en su compendio, "lo sexual puede ser sencillo, mientras que por naturaleza el erotismo es complejo y de él nacen pasiones genuinas. También por la magia del Eros se entrelaza lo sexual con nuestra búsqueda de intimidad emocional".

Al charlar con Rosa, de 32 años, ama de casa, nos comentó, "el sexo sería mucho más enriquecedor si volcamos nuestra pasión y fantasías sexuales. Utilizar gran cantidad de afecto, amor y caricias a todos los posibles niveles de expresión del cuerpo y de las emociones. Los bebés, los niños, los animales, los viejos y los jóvenes, todos serían acariciados, amados y animados para que ellos hicieran lo mismo con los demás seres. Existiría un público regocijado en el placer del afecto y en el cuerpo humano".

Asimismo, el erotismo se presenta de manera múltiple. Será desemejante en cada uno y en cada vínculo, será heterogéneo inclusive en momentos diferentes entre las mismas personas. Lo que para una persona puede ser extremadamente erótico, para otro puede ser perverso o no tener connotación sexual, asegura Jack Morin en su texto. Hablar de libertad de pensamiento como puerta de salida al ser erótico que toda mujer lleva dentro es muy difícil en una sociedad puritana y tradicionalista, donde todavía se le cuestiona a la mujer su sexualidad. Donde la mujer primero debe ser madre, esposa, hija o hermana antes que mujer. Tal vez, la ignorancia sea la responsable de todos estos males, ya que impide el desarrollo del ser humano.

Para que ellas puedan tener más control de su vida, deben adquirir más conocimiento de su propia sexualidad y su ser erótico, más elementos para poder expresar su goce y disfrute sensual. Por ejemplo, en México, afirma María Teresa Doring en su obra *El mexicano ante la sexualidad* que las mujeres ejercen su sexualidad en forma de sometimiento, sujeción, humillación y señalamiento del hombre sobre la mujer. Aunque también la autora nos señala que existe un cambio de esta dinámica por la voluntad política de cambio de las mujeres. Esto, tal vez, implica que se desarrollen programas de información y concientización a niveles masivos, más allá de la mera, esencial pero insuficiente, toma de conciencia individual de algunos privilegiados o grupos minoritarios.

Por igual, el factor económico influye no sólo en las posibilidades de vida sino también en la calidad de estas posibilidades. El ejercicio de la sexualidad y el erotismo no escapa a esta condicionante.

El ejercicio del erotismo creativo y gratificante que nos acerque a un nivel más alto de salud mental del actualmente logrado; lo constituye una sociedad no fundamentada en la explotación de la mujer, esto puede ser la puerta de salida a este conocimiento más amplio del erotismo. Además la capacidad productiva y procreadora de las mujeres donde no sea una obligación, sino un deseo propio.



En México, cuando una mujer casada decide no tener hijos, la familia y la sociedad le presionan para que los tenga.

El deseo debe ser genuino y transparente para su entero disfrute, sin que se le cuestione continuamente su relaciones, acciones y deseos. Por tal motivo, asevera Michel Foucaut, en su obra *Historia de la sexualidad 2 El uso de los placeres*, "tener el coraje de averiguar cómo seríamos si no fuéramos como somos".

No es de extrañarse que existan momentos en la vida de toda mujer donde se cuestiona cómo sería su vida sin la carga social, moral y física que la sociedad le ha impuesto a lo largo de la historia. Además ellas desean más libertad para mostrarse tal y como son. Aunque al preguntarles en el sondeo ¿quién limitaba su sexualidad? 48 por ciento de ellas expresaron ser las responsables.



Fuente: Sondeo realizado en la ciudad de México a cien mujeres.

Como nos comenta, Liliana, de 28 años, ama de casa:

Siempre me he preguntado que pasaría si no me hubiera casado a los 16 años. Como sería mi vida sin mi marido. Que tanto hubiera cambiado, si yo hubiera estudiado una carrera universitaria y trabajara. Tal vez no fuera una mujer tan dependiente de mi esposo, ni tan conformista en mi relación de pareja. Tal vez, no hubiera tenido cinco hijos, ni viviría actualmente con mi suegra.



Poder visualizar al erotismo como una experiencia en que cada uno de los integrantes de una relación puede estar en libertad de expresar sus necesidades, fantasías, sueños y deseos, todavía está muy lejos de suceder, ya que expone Shere Hite en su tratado *Estudio de la sexualidad femenina*, que la mujer aún se siente confusa e incluso desorientada en sus relaciones sexuales. Si esto lo aunamos, conque el deseo de sexo fluctúa de acuerdo con el deseo hacia determinada persona, hace más compleja la carga erótica en la mujer.

Yadira, de 30 años, empleada de oficina, nos comenta "realmente depende del compañero: cuando más atraída me sienta hacia él, más deseo siento y más eróticamente me encuentro. Cuando me interesa alguien, el acto sexual es agradable varias veces a la semana. Pero como no tengo a nadie a mi lado permanentemente, para mí el sexo consiste en hacer el amor dos o tres veces cada noche cuando estoy con alguien y después me paso muchos días sin él".

También existen algunas mujeres que experimentan depresiones que pueden cortar o liquidar enteramente todo interés por lo erótico y lo sexual. Estas pueden ser físicas o psicológicas, pero de igual manera afecta las relaciones sentimentales de ellas, como nos expresa Linda, de 34 años, profesionista:

Si me siento contrariada o preocupada por algún problema, entonces siento muy poco o ningún deseo de sexo. Después de la muerte de mi hijo, hace dos años y medio, perdí todo deseo erótico durante casi dos años. Ni siquiera ansiaba masturbarme y puede que haya tenido dos o tres sueños húmedos durante esos dos años. Esto me costó el matrimonio, mi pareja nunca me entendió. En condiciones normales, mi pareja siempre me estimulaba, sentía afecto y cariño hacia él.

Lograr actuaciones espectaculares y despojarse de la desconfianza hacia su pareja, es para la mujer una de los mayores obstáculos por librar. Una de estas causas es la infidelidad y la poca sinceridad que manifiestan ellos a la hora de expresar sus sentimientos.



Como lo dice Cristina, de 31 años, ama de casa, "mis deseos sexuales parecen disminuir cuando siento rechazo y cierta infidelidad de mi pareja. A veces desconfío de sus sentimientos hacia mí. El hecho de pasarme sin el sexo sólo me preocupa cuando mi marido no se me acerca. A veces mi cuerpo acaba habituándose al poco sexo y afecto.

De la misma forma, el nacimiento de la dependencia en la mujer a mostrar la vulnerabilidad propia de su erotismo, puede ser responsable de restringir la autonomía erótica en ellas. Como nos expone Daniela, de 35 años, ama de casa, "antes de casarme creía que era inmoral o malo que una chica sintiera deseos de tipo sexual. Jamás sentí grandes deseos en tal sentido, de vez en cuando tenía ganas de masturbarme. Ahora dependo de que mi marido lo quiera. A veces él lo ansía tan a menudo que no me queda el suficiente tiempo para acumular un deseo considerable de sexo".

A veces, encontrar a una mujer exitosa tanto en lo profesional, familiar y personal es difícil. Si a esto le aumentamos su libertad para manifestar su sensualidad en su propia vida, encontramos nuevas opciones eróticas de la mujer en la actualidad. Por ejemplo, esta mujer podría ser Celia Cruz, mujer que se valió de su sexualidad para triunfar en la música caribeña. Ella era una mujer que radiaba sensualidad, seguridad y no correspondía a los estereotipos de belleza que marcan la sociedad y los medios de comunicación.

No obstante, dice María Teresa Doring en su obra *El mexicano ante la sexualidad*, "el tipo de sexualidad libre y espontánea que considera deseable a la mujer, nada tiene que ver con la promiscuidad, ni el ejercicio obligado de la misma. Tan denigrante es la abstinencia impuesta directa o indirectamente, como la práctica forzada".

Diana, de 34 años, ama de casa, nos expone "aunque me alegra mucho haber descubierto mi propia sexualidad y es importante para mí, si tuviese que hacerlo, estoy segura de que podría vivir felizmente sin el sexo, como lo hice



durante muchos años. Creo que si una disfruta del sexo con regularidad se desea con la misma regularidad. Si no se disfruta así, la necesidad disminuye”.

Por eso es de vital importancia que la mujer de hoy, no importando su nivel social, económico y cultural se mantenga informada, lea sobre su propia sexualidad, demande sus derechos, se valore como una persona importante y exija respeto y empiece a tener un lugar importante ellas misma de su persona.

Todo esto, podría ser la clave para que las féminas de la actualidad reconozcan su importancia y la infinidad de capacidades sexuales y eróticas que tienen.



A MANERA DE CONCLUSIÓN

El erotismo en la actualidad ha perdido gran parte de su esencia. La influencia de los medios de comunicación, incluso la actitud que adoptan muchas mujeres son determinantes en la concepción que se tiene sobre él.

Hoy en día, el llamado sexo débil todavía desconoce o ignora partes de su propio cuerpo, y si decimos que el erotismo va más allá de éste, pues concluimos que el desconocimiento que se tiene sobre el erotismo es aún mayor, aunque no podemos descartar que existe un avance muy importante de la mujer en la sociedad.

En la actualidad ellas se preocupan más por sí mismas, se informan, se comunican más con su pareja y buscan más satisfacción sexual y erótica. Sin embargo, existen algunos aspectos, como la raza, la cultura, la religión y el nivel educativo, que podrían limitar el ejercicio del erotismo.

En este reportaje titulado "Expresiones eróticas de las mujeres en la actualidad", se observa que la mujer es quien suele enfrentar mayores limitaciones y frustraciones, así como con una serie de prejuicios que la van limitando en su práctica con su sexualidad y su ser erótico. Estas restricciones ocurren en otras esferas de la vida humana, como son: la familia, el trabajo, los hijos, su propia persona, la sociedad y hasta la misma religión. Esto es una trágica ironía, dado que en términos biológicos se ha comprobado que la mujer tiene mayor capacidad de goce que el hombre.

Durante esta investigación se realizó un sondeo a cien mujeres de la ciudad de México, donde se les cuestionó acerca de su conocimiento sobre su propia sexualidad, de cómo concebían el erotismo y cómo lo manifestaban. Muchas de éstas lo entendían como momentos compartidos con el ser amado. Esto, nos refleja que la mujer tiene un total desconocimiento de su cuerpo y su sexualidad. Asimismo, casi la mitad de ellas lo percibía como sinónimo de sexo, es decir, coito.

Es importante recalcar que durante el sondeo, un 20 por ciento de las mujeres seleccionadas para dicho fin se negó a contestar, argumentando que esa clase de preguntas eran una invasión a su intimidad. Y en relación al erotismo, expresaron que era algo muy personal, que no podían hablarlo con alguien desconocido. Por tal motivo, se recurrió a otras que accedieron a responder y así cumplir el objetivo de la encuesta.

No obstante, en las respuestas se hizo notoria la gran dificultad que les causó comentar la forma como transmiten su erotismo. Muchas sintieron pena, vergüenza, pudor y hasta miedo; o simplemente no aceptaron el cuestionario.

Sin embargo, las que manifestaron sus opiniones al respecto confesaron los múltiples obstáculos que superaron para poder comentar y expresar su sentir erótico. De igual manera, un 40 por ciento no lo concebía en sus relaciones sexuales. Aunque, tenían muy claro que el erotismo es una forma de comunicar su sensualidad con su pareja.

Al respecto, también se entrevistó a sexólogos, psicólogos, sociólogos y periodistas especializados en sexualidad, quienes nos refirieron que la expresión del erotismo femenino se da bajo el denominador común de la devaluación de la mujer. A pesar que esta desvalorización varía de un sitio a otro, pues depende de circunstancias particulares de cada persona, es reconocible como una constante en la sociedad.

Así, en el apartado del "Erotismo femenino" podemos apreciar el contraste que se da entre los medios de comunicación, que cada día comercializan más el concepto de erotismo, y el desconocimiento real que la mujer tiene sobre su ser erótico, así como los diferentes tabúes o miedos que existen en torno a él, entre otros, por la censura social.

Sin embargo, en "El placer y los cinco sentidos" se refleja la capacidad que tiene toda mujer para manifestar y sentir el erotismo, entendiéndose como el goce al placer. Para ello, los sentidos son los responsables de su percepción. También su cuerpo es el vínculo directo del deseo físico que la puede llevar a la máxima expresión de su erotismo.

Por último, "La revalorización de la mujer erótica" nos enseña que las mujeres son responsables de su propia sexualidad y erotismo. Y para que pueda ser expresado y disfrutado tiene que conocerse, aceptarse y enfrentarse. Por ello es importante revalorizarlo, para que le comente sin temor a su pareja sus preferencias y pueda gozar las relaciones y disfrutar plenamente su propia sexualidad.

Lo anterior sólo será posible cuando las féminas dejen de ser objetos sexuales y se conviertan en deseo erótico, siendo la libertad de pensamiento y la pérdida de los tabúes la única puerta de salida.

FUENTES DE CONSULTA

Bibliografía

Aguilar Carrillo, Ramón. *Enciclopedia temática de la vida sexual*. México, Ediciones Técnicas Educativas, 1981, 180 pp.

Alberoni, Francesco. *El erotismo*. Barcelona, Editorial Gedisa, 2001, 226 pp.

Álvarez Reinares, Cristina. *La piel como frontera*. España, Editorial Yalde, 2002, 271 pp.

Austin, R. V. *Sexualidad humana*. México, Ediciones científicas, La prensa médica mexicana, 1987, 183 pp.

Bataille, Georges. *El erotismo*. España, Editorial Tusquest, 1986, 324 pp.

_____. *Tratado: El erotismo y la experiencia interior*. España, Editorial Tusquest, 1992, 201 pp.

Blasco, Sonia. *Camino al orgasmo*. México, Editorial Planeta, 2000, 231 pp.

Doring, María Teresa. *El mexicano ante la sexualidad*. Editorial Fontamara, 2000, 278 pp.

Duca, Lo. *Historia del erotismo*. Buenos Aires, Editorial El ateneo, 1970, 189 pp.

Ellis, Albert. *Enciclopedia del comportamiento sexual*. México, Editorial Diana, 1970, 876 pp.

Fast, Julius. *El lenguaje del cuerpo*. Barcelona, Editorial Kairos, 1978, 179 pp.

Faust, Beatriz. *Sexo y pornografía*. Barcelona, Editorial Kairos, 1975, 345 pp.

- Franzen, Sussanne. *Colores y cristales para el bienestar*. Argentina, Editorial Paidós, 1996, 256 pp.
- Fischman, Yael. *Mujer, sexualidad y trauma*. Buenos Aires, Editorial Lugar, 2000, 207 pp.
- Foucault, Michel. *Historia de la sexualidad 2.- El uso de los placeres*. México, Alianza Editorial Siglo Veinte, 1992, 451 pp.
- Guzmán Pereza, Miguel. *Antología del erotismo*. Editorial Fontamara, México, 1995, 123 pp.
- Havelock, Ellis. *Sexo en el matrimonio*. Barcelona, Editorial Gedisa, 1987, 286 pp.
- Hite, Shere. *El informe Hite. Estudio de la sexualidad femenina*. Madrid, Editorial Punto de lectura, 2003, 707 pp.
- Hooper, Anne. *Sexo, la guía*. México, Editorial Grijalbo, 1987, 254 pp.
- Kinsey, Alfred. *Una nueva conducta sexual*. Argentina, Editorial Médicos Quirúrgicos, 567 pp.
- Kirkendalla. *Hacia un esclarecimiento del concepto del impulso sexual masculino*. Barcelona, Editorial Hancourt, 1994, 347 pp.
- Kolle, Oswald. *ABC del sexo y del amor*. España, Ediciones Diamond de México, 1976, 390 pp.
- Lacy, Marie Louise. *Conócete a través del color*. México, Editorial Diana, 2001, 198 pp.
- Ledford, S. Bischof. *Interpretación de la teoría de la personalidad*. México, Editorial Trillas, 1986, 674 pp.
- Lituak, Lily. *Erotismo fin de siglo*. Barcelona, Editorial Tusquest, 1975, 213 pp.
- López Ibor, Juan José, et. Al. *La vida sexual*. Barcelona, Ediciones Danae, 1979, 320 pp.
- Master, W. H. Y Johnson, Virginia. *El vínculo del placer*. México-Barcelona Editorial Grijalbo, 1976
- Morin, Jack. *La mente erótica*. México, Editorial Aguilar, 1997, 390 pp.
- Muldworf, Bernard. *Hacia la sociedad erótica*. México, Editorial Rocas, 204 pp.

Paz, Octavio. *La llama doble*. México, Editorial Fondo de Cultura Económico, 1998, 241 pp.

Ramírez, Eduardo. *La sexualidad prohibida: Intolerancia, sexismo y represión*. México, Editorial Grijalbo, 1996, 198 pp.

Salgado, Enrique. *Erotismo y sociedad de consumo*. México, Editorial Grijalbo, 1979, 315 pp.

_____. *Los ojos y la vida sexual*. Barcelona, Editorial 29, 1983, 275 pp.

Satir, Virginia. *En contacto íntimo*. México, Editorial Concepto, 1984, 94 pp.

Silvertein, Albert. *Comunicación humana*, México, Editorial Trillas, 1985, 231 pp.

Tordjman, Gilbert. *Realidades y problemas en la vida sexual*. Barcelona, Editorial Argos Vergara, 1980, 285 pp.

Vidal, César. *La esclava de Cleopatra*. Madrid, Editorial Punto de lectura, 1999, 328 pp.

Willy y C. Jamont. *Enigmas de la sexualidad*. Madrid, Editorial Daimón, 1969, 400 pp.

Hemerografía

Aguirre, Soledad. "Sexo sociedad". *Conozca Más* edición especial de sexo, México, julio de 2003, pp. 106 –109.

_____. "¿Cómo ha evolucionado el concepto de belleza". *Conozca Más* edición especial de sexo, México, julio de 2003, pp. 58 – 63.

Albin, Stacy. "Secretos del orgasmo femenino". *Cosmopolitan*, diciembre de 2003, México, pp. 170 – 173.

Álvarez-Gayou, Jurgenson, Juan Luis y Paulina Millán Álvarez. "¿Desviaciones, perversos o diversos? Expresiones comportamentales de la sexualidad y el



- expresiograma". *Archivo Hispanoamericano de Sexología*. vol. VIII, número 2, México, 2002, pp. 193- 208.
- Brown, Mackenzie. "¿Reconocen ellos un orgasmo fingido?". *Marie Claire*, abril de 2003, México, pp. 68 - 71.
- Cárdenas Guzmán, Guillermo y Enrique M. Coperías. "El primer amor. Claves psicológicas y biológicas del amor juvenil". *Muy Interesante*, especial de sexo, México, 2003, pp. 12 -20.
- Fernández, Vicente. "La cara asquerosa de la red". *QUO*, especial de sexo, México, verano 2003, pp. 74 - 77.
- Gilbert, Laura. "Cómo decirle lo que quieres en la cama". *Cosmopolitan*, julio de 2003, México, pp. 42 - 43.
- Islas, Hollín. "Letras eróticas". *Marie Claire*, marzo de 2003, México, pp. 52 - 55 .
- Maraña, Jesús. "La mujer erótica" . *Interviú*, enero, España, 2000, pp. 53 - 56.
- Ruiz, Yolanda. "La metamorfosis". *QUO*, especial de sexo, México, verano 2003, pp. 30 - 35.
- Rush, Colleen. "Al fin cómo encontrar y amar tu punto G". *Cosmopolitan*, noviembre de 2003, México, pp. 211 - 213.



Fuentes vivas

Abraham Balk, psiquiatra, psicoterapeuta y terapeuta sexual, 12 de agosto de 2003.

Alma Aldama, psicóloga y sexóloga de la Asociación Mexicana de Sexología, 16 de julio de 2003.

Bernardo Zinbergeld., sexoterapeuta del Hospital Ángeles, 15 de octubre de 2003.

Carlos Rivera Rodríguez, sociólogo con especialidad en psicología social, 23 de junio de 2003.

Gustavo Luckie psicólogo del Instituto Integral en Pro de la Pareja, de julio de 2003.

Juan Sánchez Tapia, ginecólogo del Hospital de México, 19 de septiembre de 2003.

Miriam Escudero, psicóloga y sexóloga de la Facultad de Psicología de la UNAM, 20 de agosto de 2003.

Patricia Sánchez Bringas, psicóloga y coordinadora de la Universidad Autónoma Metropolitana, 8 de octubre de 2003.

Paulina Millán Álvarez, psicóloga y sexóloga del Instituto Mexicano de Sexología, 14 de julio de 2003.

Verónica Maza, columnista en especialidad de sexualidad y erotismo del periódico *Milenio*, 25 de septiembre de 2003.



Internet

Datos curiosos sobre el sexo.

www.soloellas.com/datoscuriosossobresexo03.html - 25k. 3 de noviembre de 2003.

Dossier, Geografía erótica de la pareja.

www.sexologiaysociedad.com/CONSULTAS/GEOGRAFIA_EROTICA.htm - 13k. 11 de septiembre de 2003.

García, Patricia.

Las mujeres hemos estado acostumbradas a un concepto de erotismo que ha sido manipulado por los hombres.

www.cnca.gob.mx/cnca/nuevo/2001/diarias/abr/200401/eldesnud.html - 19k. 1 de abril de 2003.

Iglesias, Marta.

Cicatriz de mujer.

www.revistafusion.com/1998/num62/report62-2.htm - 22k. 19 de noviembre de 2003.

Hernández, María del Carmen.

La importancia del clítoris.

www.megasitio.com/consulta-virtual/consulta.asp?codcons=11&codsitio=1-58k - 20 de noviembre de 2003.

Lissardi, Ercole.

Acerca del erotismo y de la pornografía.

<http://www.Henciclopedia.com/htm>. 5 de octubre de 2003.



Martínez, Salgado, José Jaime.

La sexualidad dedicada al placer.

[www.consultasexual.com.mx/Documentos/ sexo%20y%20placer.htm](http://www.consultasexual.com.mx/Documentos/sexo%20y%20placer.htm) - 24k.

24 de noviembre de 2003.

Mujeres y publicidad.

www.apolo.uji.es/isi/12/conclusiones.html -4k. 25 de noviembre de 2003.

Pisano. Margarita.

Amor al propio reflejo.

[www.relatoslesbicos.homestead.com/ IncidenciasLesbicas.html](http://www.relatoslesbicos.homestead.com/IncidenciasLesbicas.html) - 31k. 9 de

octubre de 2003.

Puigventós, Mireira.

La mujer como objeto de representación del erotismo y la muerte:
conquistado su propio cuerpo.

[www.mujeresdeempresa.com /arte cultura/ cultura030301.htm](http://www.mujeresdeempresa.com/artes_cultura/cultura030301.htm) -39k. 13 de

marzo de 2003.

Santiesteban, Olga M.

El erotismo femenino.

www.discursosfreudiano.com.ar/erotismo_femenino1-htm - 27 k. 15 de octubre

de 2003.

Vidañal, Braulio.

Georges Bataille y la transgresión de la mirada (I)

<http://www.Henciclopedia.com/htm>. 9 de octubre de 2003



Zambrano, Manuel.

Erotismo, pornografía y psicopatología.

www.angelfire.com/pe/actualidadpsi/erotismo.html - 29k. 11 de octubre de 2003

Videografía

Latorre, Fernando. *Guía práctica sexual para satisfacer plenamente al hombre.*

México, Promo líder y RTC. Información sexual sobre el preludio amoroso y la forma en que una mujer puede satisfacer a un hombre, 1994, dur. 60 minutos.

Latorre, Fernando. *Guía práctica sexual para satisfacer plenamente a la mujer.*

México, Promo líder y RTC. Información sexual sobre el preludio amoroso y la forma en que una mujer puede satisfacer a un hombre, 1994, dur. 60 minutos.

