

Alberto Mena Godoy

# el corazón de la sexualidad

La revolución  
de los afectos

*Serendipity*

M

A

I

O

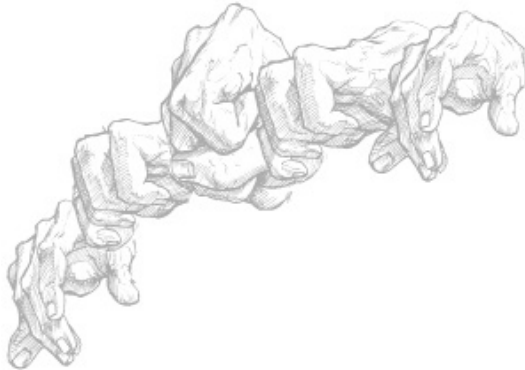
R



Alberto Mena Godoy

# EL CORAZÓN DE LA SEXUALIDAD

La revolución de los afectos



Desclée De Brouwer

© Alberto Mena Godoy, 2019

© EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER, S.A., 2019

Henao, 6 - 48009 BILBAO

[www.edesclée.com](http://www.edesclée.com)

[info@edesclée.com](mailto:info@edesclée.com)

Facebook: EditorialDesclee

Tiwtter: @EdDesclee

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos –[www.cedro.org](http://www.cedro.org)–), si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

*Impreso en España - Printed in Spain*

ISBN: 978-84-330-3083-2

Depósito Legal: BI-2344-2019

Impresión: Grafo, S.A. - Basauri

# Índice

Agradecimientos . . . . .	11
Presentación . . . . .	13
Introducción . . . . .	17
Desarrollo humano y necesidades instintivas . . . . .	21
Supervivencia . . . . .	23
Nutrición . . . . .	26
Autonomía . . . . .	31
Conquista y sexualidad . . . . .	34
Periodos cumbre de la sexualidad en el desarrollo humano . . . . .	39
Ciclo de gestación y nacimiento . . . . .	39
Ciclo de la 1ª y 2ª infancia . . . . .	41
Ciclo de latencia . . . . .	46
Ciclo de la adolescencia . . . . .	48
Deseo y atracción . . . . .	51
El deseo y la atracción en cada necesidad instintiva . . . . .	51
La primera impresión . . . . .	54
Transformando el deseo y la atracción . . . . .	55
El corazón, el amor y los afectos . . . . .	59
El corazón . . . . .	60
El corazón y sus implicaciones . . . . .	61
El corazón enfermo . . . . .	63
Un cuento . . . . .	66

Orígenes y formación de las disfunciones sexuales . . . . .	69
Deseo sexual inhibido y trastornos de la erección. . . . .	70
Dispareunia (dolor) y vaginismo . . . . .	75
Eyaculación precoz o rápida . . . . .	78
Ausencia de orgasmo (anorgasmia) y eyaculación retardada . . . .	81
Orígenes y formación de las perversiones sexuales (parafilias) . . . . .	85
Hipersexualidad o adicción sexual . . . . .	87
Voyeurismo . . . . .	90
Exhibicionismo . . . . .	93
Frotismo o froteurismo . . . . .	95
Fetichismo . . . . .	97
Sadomasoquismo . . . . .	100
Tríos y sexo en grupo (orgías). . . . .	104
Pedofilia y pederastia. . . . .	108
Otras parafilias minoritarias. . . . .	115
Zoofilia o bestialismo. . . . .	115
Coprofilia-coprofagia y urofilia-urofagia . . . . .	116
Necrofilia . . . . .	117
Orígenes de la homosexualidad masculina, la homosexualidad femenina y la bisexualidad . . . . .	119
Homosexualidad masculina . . . . .	121
Homosexualidad femenina. . . . .	123
Bisexualidad . . . . .	126
¿Qué hay detrás de las fantasías sexuales? . . . . .	129
Fantasías sexuales benignas y fantasías sexuales parafílicas . . . .	129
Estudio de dos casos clínicos . . . . .	131
Ignorando los trasfondos de la fantasía sexual parafílica. . . . .	134
Conclusiones generales y perspectivas futuras . . . . .	139
Japón: cultura milenaria . . . . .	139
Robots humanoides... y sexuales . . . . .	141

Volvamos al cuerpo, por favor .....	143
Efectos de la revolución sexual.....	145
La revolución de los afectos .....	148
Relaciones de pareja.....	154
El corazón de la sexualidad.....	157
Contacto .....	159
Bibliografía.....	161

# Presentación

En julio de 2013, a raíz de la publicación de mi anterior libro *Ser o no ser hombre. Viaje a la esencia de la identidad masculina*, una Cooperativa de Salud en Barcelona me propone llevar a cabo una conferencia sobre sexualidad masculina. Durante la elaboración del guion cobro conciencia de que aunque hombres y mujeres vivimos la sexualidad de forma distinta, tanto hombres como mujeres construimos nuestra sexualidad desde un denominador común: el desarrollo humano que sustenta el vínculo y la vinculación afectiva. Por motivos ajenos a mí, la conferencia no pudo celebrarse. Sin embargo, desde ese guion se gestó el libro que ahora tienes en tus manos.

Se ha escrito mucho sobre sexualidad, quizá sea una de las temáticas sobre la que más se ha dicho. Sinceramente, hablar de sexualidad para decir lo que ya se sabe o se ha dicho no tiene ningún incentivo para mí. *El corazón de la sexualidad. La revolución de los afectos* aborda la sexualidad desde una perspectiva profunda partiendo de la formación y construcción del ser humano a lo largo del desarrollo. Como veremos, la sexualidad no es algo separado de todo lo que nos sucede en nuestro crecimiento, sino el resultado de las experiencias de relación registradas fundamentalmente en el núcleo familiar. Dicho de otra forma, los comportamientos y conductas sexuales adultas son consecuencia de acontecimientos y experiencias que para bien o para mal marcaron nuestra evolución.

El trasfondo teórico de *El corazón de la sexualidad. La revolución de los afectos* (Teoría de los instintos, Teoría de las emociones, Complejo de Edipo, Teoría del desarrollo humano desde las relaciones objetales y Psicopatología de la sexualidad) está basado e inspirado en el trabajo de investigación de Marc Costa i Seguí, psicólogo clínico, director y fundador de la Escuela de Terapia



de Integración Psico-Corporal. Su investigación se sustenta en comprobaciones de observación obtenidas a partir de unos 600 casos clínicos: pacientes comprometidos durante varios años en realizar un proceso terapéutico profundo de carácter psico-corporal. Marc Costa i Seguí dedicó su vida a recopilar, clasificar y analizar datos clínicos provenientes de su trabajo con pacientes y con terapeutas, como supervisor de casos, para elaborar una teoría del ser humano desde la experiencia práctica y directa con el propio ser humano; la base teórica en que se fundamenta este libro le pertenece a él. Tras formarme en su escuela, me adentro en proceso terapéutico como paciente, más tarde recibo pacientes como terapeuta, los superviso junto a él, y tras varios años empiezo a sentir la necesidad de escribir sobre ello. Es un privilegio haber conocido a este hombre que pronto se retira de su –inmensa es poco– labor profesional. Gracias a él encontré mi vocación profesional y en buena medida el sentido de mi vida. Mi agradecimiento es de corazón y de cuerpo entero.

Este libro está escrito desde la base de conocimiento adquirido a través de mi formación, mi proceso terapéutico personal, la experiencia profesional como Terapeuta en Integración Psico-Corporal y la supervisión de casos clínicos. Dedicó mi vida personal y profesional a conocer los qués, los cómo y los porqués de las conductas y trasfondos del ser humano en una búsqueda constante. En ese sentido, no tengo remedio. Asimismo, hace unos años que siento la necesidad de divulgar y dar a conocer al público en general, especializado y no especializado, lo que sé, lo que aprendo, lo que descubro y lo que sigo descubriendo. Es curioso observar lo insignificantes que somos, pero lo significativos que podemos llegar a ser desde el momento en que escuchamos y obedecemos a los mandatos internos: esa voz suave, firme y profunda que además de señalar la dirección a tomar, persiste en ella. Dejarse llevar por su indicación es la mayor de las congruencias.

Como norma de uso, recomiendo leer el libro de principio a fin respetando su estructura organizativa. Por alguna buena razón se ha ordenado así. Si decides leerlo por capítulos sueltos, ahora adelante, ahora atrás, etcétera, sinceramente dudo de que llegues a comprender lo que pretendo transmitir. Y me sabrá muy mal. Quiero añadir también que este no es un libro de recetas psicológicas o sexuales. De hecho, no creo en soluciones que no transiten por un proceso personal. La resolución a tus conflictos y dificultades no está fuera de



ti ni se produce fuera de ti. Puedes buscar información, una guía, un acompañamiento, pero la transformación depende enteramente de tu disposición, tu motivación, tu compromiso y tu implicación personal. Apelo a la responsabilidad de cada cual para iniciar un proceso terapéutico que permita llegar a conclusiones y resoluciones propias, no ajenas.

Ciertamente, en el formato de texto cada cual interpreta lo que lee desde su filtro personal. Parece ser que no hay dos personas que lean el mismo libro. Por mi parte, reconozco que no dispongo de la omnipotencia de tener en cuenta las interpretaciones de todo el mundo. Si así fuera, debería escribir un libro adaptado a las circunstancias y a la realidad de cada lector, lo cual va a ser imposible. Con esto quiero decir que me hago responsable de lo que escribo, no de lo que cada cual interpreta que ha leído o cree que he dicho o querido decir. Me reservo el derecho a réplica, así como a responder cualquier duda o sugerencia si contactas conmigo a través del mail que consta al final del libro.

A pesar de que he tratado por todos los medios de ser lo más claro y directo posible, soy consciente de que la comprensión profunda de lo que quiero transmitir no es fácil ni mucho menos sencilla. Asimismo, es probable que en algunos pasajes de la lectura se produzcan cierres internos a la comprensión por la resistencia a dejarse entrar algo que pudiera poner en cuestión la estructura desde la que uno siente, vive y ve el mundo. A efectos prácticos, para digerir consistentemente la lectura conviene permitir la entrada de aquello que se lee: con calma, sin prisas, masticando y saboreando el contenido. A partir de ahí que cada cual recoja lo que buenamente pueda, y lo que le sobre que lo eche por la borda. Eso sí, antes de echarse por la borda, póngase en cuarentena.

Durante la elaboración del libro conocí a Laura, una psicóloga costarricense residente en Barcelona becada por el gobierno de su país. Curiosamente, estaba realizando una tesis sobre sexualidad con datos, estadísticas y más datos. Por aquel entonces yo estaba enfrascado en la redacción de las disfunciones y las perversiones sexuales tratando de reflejar sus causas profundas. En uno de nuestros paseos le decía: “Es que es muy complejo explicar todo esto de las actividades sexuales sanas, las disfuncionales, las perversas... explicar cómo se originan, dónde, de qué están hechas, cómo se estructuran en la personalidad, cómo se desvelan en la adolescencia... es algo muy difícil y complejo de explicar.

Y que se entienda, claro, sin que se malinterprete. Son cuestiones tan desconocidas...". Por momentos observaba que ella, mientras escuchaba, afirmaba con la cabeza y sonreía sin decir nada. Finalmente le dije: "A veces necesito hacer un alto en el camino porque todo esto es tan complejo...". Como respuesta, Laura soltó una frase cargada de contenido emocional: "Pero es queeee... claro... ¡¡es que eso no se puede explicaaaaar!! ¡¡Eso no se puede explicaaaaar!!". Extrañado por su respuesta y de alguna forma retado por ella, le dije entre serio, contento y preocupado: "Sí se puede. Sí se puede". Y con ese trasfondo de campaña electoral, y con mucho tesón y templada persistencia, aquí está por fin el resultado final de todo el proceso que, como veremos, va mucho más allá de las disfunciones y las perversiones sexuales. ¡Qué mundo tan complejo la sexualidad humana! ¡Y qué maravilla entrar en él para conocerlo, descubrirlo y poderlo transmitir!

Bienvenido. Bienvenida.

# Introducción

*La definición de homo sapiens es precipitada.*

—Ismäel Diadié

Los seres humanos somos herederos de una historia evolutiva procedente de las formas más arcaicas de vida. Hace unos 4.000 millones de años que los seres vivos donan genes propios y reciben genes ajenos que se combinan y se recombinan entre sí para evolucionar en sus más variadas formas. En la escala evolutiva, a los seres humanos se nos considera animales mamíferos extraordinariamente complejos. Somos descendientes directos de la línea de los grandes primates (chimpancé común, chimpancé pigmeo –bonobo–, gorila y orangután). Chimpancé común y bonobo coinciden genéticamente con el ser humano en el 98% aproximadamente: se asemejan más a nosotros que a gorilas, a orangutanes o a cualquier otro mamífero que se nos pase por la cabeza. Hace unos seis millones de años, nuestra línea evolutiva se escindió de la primate para orientarse en otra dirección. De los primeros homínidos evolucionamos hasta el actual homo sapiens, el hombre sabio. Así le llaman.

En lo que se refiere a la existencia humana, desde el instante en que el espermatozoide fecunda al óvulo, dos factores imprescindibles entran en relación directa y constante para que la vida se desarrolle: la genética y el ambiente. En esa interrelación, cada ser humano se constituye y se organiza de forma original y dinámica a través de unos patrones generales que se despliegan a lo largo del desarrollo. En el mismo grado de relevancia, lo que se emite desde dentro (genética) y lo que se recibe desde fuera (ambiente) nos conforma

como seres únicos, singulares; nadie nos iguala en características propias ni en matices de complejidad. De hecho, ni siquiera dos clones son exactamente iguales entre sí.

Como animales humanos, estamos enraizados en un cuerpo desde el que se despliegan los instintos, las emociones y la cognición, que evolucionan y maduran a lo largo del desarrollo a través de las experiencias de relación. En efecto, las fases críticas del desarrollo y de la vida serán tan ineludibles como indispensables para la evolución. A pesar de que puedan ser dolorosas, encierran una función oculta: precipitar la transformación, el crecimiento y la maduración. Hacia el final del tránsito por cada fase crítica se abre la puerta a un aprendizaje naciente que nos sitúa en un nuevo lugar y nos permite alcanzar una forma distinta, desconocida, más evolucionada y compleja de ser y de estar en la vida.

A un nivel propiamente sexual, instintivo, la evolución natural ha dotado al ser humano con un sexo masculino y un sexo femenino para reproducirse. A diferencia de los otros mamíferos, que viven épocas de celo (estro) en que las hembras se muestran receptivas para la reproducción, el ser humano dio un salto en su evolución: las mujeres estarían receptivas sexualmente, siempre que lo desearan, durante todo el ciclo menstrual. Igualmente sucede con el chimpancé pigmeo (bonobo), curiosa excepción del reino animal que se sirve de las relaciones sexuales como saludo entre congéneres, como método de resolución de conflictos, como medio de reconciliación y como pago de favores.

Además de su función reproductiva, la sexualidad propicia el asentamiento de la vinculación sexual con el otro. Como veremos, las raíces de la vinculación sexual y de las conductas sexuales adultas se implantan en el tipo de vínculo y de vinculación afectiva que construimos en relación con la madre y el padre, nuestro ambiente vertebral de desarrollo. Con base en las experiencias infantiles que se registran en la relación con ellos, se edifica todo nuestro ser a través de la vinculación afectiva y de la vinculación sexual: ambas instintivas y necesarias para la vida. Es fundamental atender a nuestra biografía personal para saber qué, cómo y por qué nos sucede lo que nos sucede en nuestras relaciones, tanto a nivel afectivo como a nivel sexual. Entre otras cuestiones, eso es lo que haremos aquí. Lo veremos poco a poco y paso a paso. De otra forma, la

comprensión sería realmente dificultosa. En primer lugar empecemos por las fuerzas motrices más importantes que dispone el ser humano, las fuerzas vitales que nos sustentan, nos impulsan, nos mueven hacia la vida y la preservan: los instintos.

# Desarrollo humano y necesidades instintivas

*Mientras tratamos de enseñar a nuestros hijos todo sobre la vida,  
nuestros hijos nos enseñan lo que es la vida.*

—Angela Schwindt

Desde la concepción hasta la adolescencia, todo el periplo del desarrollo humano se estructura en cuatro grandes ciclos. En cada gran ciclo se despliega una necesidad instintiva como protagonista principal. Para entenderlo mejor, representemos cuatro pelotas de varios tamaños: una de ping-pong, una de tenis, una de balonmano y una de fútbol. Si no las conoces todas, cada una es progresivamente de mayor tamaño que la otra; asimismo, cada una representa un gran ciclo del desarrollo. Cuando somos adultos, si miramos la pelota –o la pelotera– que se ha formado, vemos el balón de fútbol. Como en una muñeca rusa, las demás pelotas no las vemos porque están dentro del balón de fútbol, pero están ahí, estructurando la personalidad.

La pelota más nuclear y delicada sobre la que se superponen todas las demás es la de ping-pong. Representa el primer gran ciclo, que abarca la vida intrauterina y el nacimiento; se despliega la primera necesidad instintiva: la supervivencia. Al nacer entramos en el segundo gran ciclo del desarrollo, representado por la pelota de tenis; abraza la primera y segunda infancia, desde los 0 hasta los 6 años aproximadamente: se despliega la necesidad instintiva de nutrición como protagonista principal. Ahora la pelota de ping-pong no se ve porque está dentro de la pelota de tenis, pero está ahí. Desde los 6-7 años hasta los 11-12 estamos en el tercer gran ciclo del desarrollo, la latencia;

gobernado por la necesidad instintiva de ser autónomo, viene representado por la pelota de balonmano. Finalmente, en el último eslabón del desarrollo se despliega el cuarto gran ciclo, la adolescencia; desde los 12-13 años hasta los 18-20, la necesidad instintiva predominante es la conquista y la sexualidad: la representa el balón de fútbol, contenedor de todas las pelotas sumadas a lo largo de los años. Como vemos, dentro del gran ciclo de la adolescencia se integran los grandes ciclos anteriores que en el fondo gobiernan, condicionan y definen, porque son más nucleares, la estructura global de cada uno de nosotros. En función del trato recibido en cada gran ciclo, así estará de saludable o de deteriorada nuestra estructura de carácter y, simbólicamente, cada pelota que nos conforma.

Desde los inicios, el programa genético se despliega paulatinamente a lo largo del desarrollo en contacto y diálogo constante con el ambiente mediante impulsos instintivos que nacen de las necesidades instintivas. El ambiente puede satisfacer los impulsos instintivos, los puede frustrar, y en el peor de los casos los puede agredir. En consecuencia, reaccionamos emocionalmente. Si se satisfacen, sentimos alegría; si se frustran o se agreden, reaccionamos con miedo, agresión o tristeza para procurar la satisfacción. Todo lo que ocurre a esos niveles se registra y se archiva en nuestro cuerpo-mente constituyendo nuestra personalidad de base.

A continuación te presento las características principales de cada necesidad instintiva desde que somos concebidos hasta los 18-20 años. De momento, retenemos tres cuestiones básicas:

1. El desarrollo humano se estructura en cuatro grandes ciclos: gestación/nacimiento, primera/segunda infancia, latencia y adolescencia. Lo vimos representado simbólicamente por pelotas de ping-pong, tenis, balonmano y fútbol.
2. Cada gran ciclo lo protagoniza una necesidad instintiva: supervivencia, nutrición, autonomía y conquista/sexualidad.
3. A lo largo de la lectura de esta primera parte muy probablemente te veas a ti mismo o a alguien cercano a ti. Para extraerle mayor provecho, mi recomendación es que trates de verte a ti.