

# Potenciar el coeficiente erótico

El sex-appeal, la belleza o la capacidad de aguante en la cama están sobrevalorados. En las relaciones sexuales, el auténtico tirano erótico, el que mide la inteligencia sexual de la persona y nos da disfrute, es el cerebro.

**G**enitales, boca, senos, ano y oreja. En el imaginario colectivo persiste el convencimiento de que éstas son las exclusivas zonas erógenas, el pasaporte único rumbo al placer, al punto G, al anhelado y escurridizo orgasmo. Los más progresistas añadirían a la lista glúteos y cuello. Todos yerran. “El principal órgano sexual es el cerebro”, desafía tajante la psicóloga y sexóloga de la Asociación Española de Psicología Clínica Conductivo Conductual (AEPCCC), Natalia Domínguez, que invita con cada uno de sus consejos a que la gente agarre al fin el mapa universal de anatomía, y no uno cuarteado, para disfrutar de una sexualidad plena. “No sólo tenemos un punto G, todo nuestro cuerpo es un punto G”, indica la sexóloga.

Comúnmente, tendemos a focalizar nuestra actividad sexual en las citadas zonas, y lo hacemos de mil formas distintas (no todas agradables), cuando, en realidad, basta con buscar la alianza del cerebro, el auténtico tirano sexual, y que éste, emulando a Cupido, lance una de sus flechas electroquímicas para que empiece el disfrute. Y es que el afrodisíaco en estado puro también reside en nuestro cerebro. Cuando estamos en plena actividad, el sistema nervioso se pone en marcha y provoca una descarga de feniletilamina, un compuesto de la familia de la oxitocina que desata la pasión. Ella es la responsable de la excitación, la que hace que se produzca la dopamina, que es el neurotransmisor relacionado con el placer y la recompensa. “Partiendo de esa base, intentamos transmitir a la persona que trabajando el nivel de inteligencia emocional podemos mejorar la sexualidad”, señala Domínguez.

## IGNORANCIA SEXUAL

La ignorancia acerca de un sinfín de aspectos relacionados con la sexualidad, e incluso con el propio cuerpo, quedó patente en un estudio que los psicólogos norteamericanos Sheree Conrad y Michael Milburn, profesores de la Universidad de Massachusetts, reali- ▶▶▶



►►► zaron a 500 personas, en el que un 57% de las mujeres admitieron no poder tener un orgasmo, y la mitad de las chicas de entre 19 y 29 años declararon sentir dolor con el coito. Esos resultados llevaron a estos psicólogos a acuñar en 2002 el término inteligencia sexual, que desgranaron en un libro con el mismo nombre. Cuando

de la Federación Española de Sociedades de Sexología (FESS). Su experiencia le ha permitido reafirmarse en la creencia de que la clave para disfrutar de una sexualidad plena está en el cerebro. “Hay mucha gente que no tiene ningún problema, y no puede tener relaciones porque el cerebro no tramite la información. Sin embargo,

## EN LA ESCUELA, LA EDUCACIÓN SEXUAL SE CONCEBE COMO PREVENCIÓN DE RIESGOS Y NO EN SENTIDO AMPLIO, COMO DEBERÍA

aparece en una conversación el concepto de inteligencia sexual, una leve sonrisa asoma en el rostro de la gente, que se lanza a hacer cálculos para determinar cuál sería la suya. Sin pista alguna, seguramente la tendencia es vincularla al sex-appeal, a la belleza o a la capacidad de aguante. Nada más lejos de la realidad. “Ser sexualmente inteligentes depende de habilidades que las personas pueden adquirir, desarrollar y dominar con el tiempo”, dicen los autores de *Inteligencia sexual*.

### TRABAJA TU INTELIGENCIA

Este concepto de Conrad y Milburn es heredero de la teoría de las inteligencias múltiples del profesor de Psicología de la Universidad de Harvard Howard Gardner, que distinguió hasta ocho tipos. Gardner definió la inteligencia como la “capacidad de resolver problemas”, y echó por tierra la creencia de que la inteligencia es algo innato e inamovible. La(s) inteligencia(s) se trabaja(n). Y la sexual-erótica, para júbilo de muchos, no está reservada a unos pocos afortunados. “Somos seres sexuales, y esa capacidad que tenemos se puede potenciar”, espetó con naturalidad Cristina Corbella, sexóloga y vocal

hay personas con alguna enfermedad degenerativa, por lo que el disfrute debería estar vedado por razones médicas, que sí las tienen.”

### ¿REVOLUCIÓN SEXUAL?

Que en los libros de naturales siga sin aparecer identificado el clítoris cuando se habla del aparato reproductor –“Es aparato procreador”, se sulfura la sexóloga de la Asociación Estatal de Profesionales de la Sexología (AEPS) Verónica Fernández Viñuales– podría ser anecdótico, pero también significativo. El pilar sobre el que se sustenta el desarrollo de la inteligencia sexual es la educación, y todos los profesionales coinciden en señalar sus flagrantes carencias. “La educación sexual sigue sin llegarnos, sobre todo a las mujeres”, señala Natalia Domínguez. Contar con más información no es sinónimo de estar más informado, y la prueba es la información sexual. Vivimos rodeados de sexo: acapara conversaciones, lo vemos en la publicidad, en la televisión y de forma explícita, pero ello no ha contribuido a que se desvanescan los tabúes y la represión de épocas pasadas, que nos abocan a la ignorancia erótica. “En la escuela, la educa-

ción sexual se concibe como prevención de riesgos y enfermedades, pero no como educación sexual en sentido amplio”, abunda en ello Fernández. Corbella explica que mientras los jóvenes “saben qué es la necrofilia o la lluvia dorada, desconocen los mecanismos básicos de su cuerpo o qué pueden esperar de él”.

La revolución sexual de los años 60 y 70, en cierta forma, no fue más que un espejismo. Aquel impas sirvió para dar un paso al frente, pero fue tenue. Explica la psicóloga y sexóloga Natalia Domínguez que en sexualidad se trabaja con modelos, y que con los años se han ido quemando etapas. La inicial fue aquella que consideraba que era el hombre el que disfrutaba del sexo, mientras la

## HACIA LA PLENA SATISFACCIÓN

- **Adquirir los conocimientos precisos. Sólo una correcta educación sexual logrará erradicar mitos y tabúes eróticos arraigados en nuestra cultura.**

“Debemos aceptar nuestra sexualidad como algo natural que se puede mejorar, y tener esa inteligencia sexual de que ni clítoris ni pene son los únicos órganos sexuales. Es nuestro cerebro y es educable”, explica Domínguez.

- **Yo sexual. El objetivo es conocerse a uno mismo, saber qué nos gusta, qué nos atrae y excita y qué facetas de nuestra conducta erótica son un obstáculo.**

Cristina Corbella anima a las personas a tener siempre la sensación de que “llevan el timón” y de que no ceden ante la presión social. “Si algo nos da asco o pudor, si no nos apetece, es mejor no hacerlo. No sabemos si al dar el paso sentiríamos fuegos artificiales, pero así nos aseguramos no tener una mala experiencia”.

- **El sexo es cosa (mínimo) de dos.** Viñuales hace hincapié en la necesidad de evitar las prescripciones porque, dice “nos generan expectativas y el sexo deja de ser una experiencia gozosa”. El sexo, como toda relación, se basa en la comunicación, y “siempre es más importante entender o hablar”.



## EL 50% DE LAS MUJERES DESCONOCE SU ANATOMÍA

Los sexólogos desenmascaran fácilmente el discurso socarrón de alguien que se las da de superdotado sexual. Para muestra un botón. ¿Qué produce el orgasmo en la mujer? “Es producido por las contracciones musculares del suelo pélvico, para expulsar la sangre concentrada en la vagina y retornar al momento inicial de relajación”, dice Domínguez, y las mandíbulas se desenganjan. Tras años ejerciendo su profesión, se percató de que el desconocimiento de las mujeres acerca de su propia anatomía no entendía de edades. Lo constató a través de un estudio que realizó con la plataforma Centradanti, que determinaba que la mitad de las mujeres desconocen su zona íntima y un 80%, qué partes del cuerpo participan en la **respuesta sexual**. Para paliar esta situación desarrolló una aplicación llamada **“espejo íntimo”**, en la que las mujeres pueden conocer su zona íntima para prevenir futuras anomalías, pero también para mejorar sus relaciones sexuales.

## HAY UNA OBSESIÓN ENFERMIZA POR EL COITO, CUANDO LA MAYORÍA DE MUJERES NO ALCANZAN EL ORGASMO SÓLO CON LA PENETRACIÓN

mujer lo debía entender como el paso necesario para la reproducción. Tras la revolución, explica, “se entendía que el sexo era un deber y que se tenía que practicar”. Se pasó de un extremo al otro, y, ya se sabe, los extremos siempre se tocan.

### SEXO OLÍMPICO

La competición onanista que parecen mantener los adolescentes sería el equivalente adulto al concepto del sexo olímpico. Fernández Viñuales señala la “politzación del orgasmo” como una de las consecuencias de la revolución sexual. “Tenemos nuevos derechos y deberes. La

mujer tiene derecho al orgasmo y el hombre tiene el deber de provocárselo.” Y eso lleva a reducir la relación sexual al coito y al orgasmo. “Se está más pendiente del sexo olímpico”, dice Corbella, y añade que “cuando aparece ‘tengo que’, ‘me debería gustar’..., ya lo hemos estropeado todo, porque el orgasmo no se logra, se siente, así que hay que dejarse llevar”. La prueba de esta obsesión enfermiza es que cuando se habla de eyaculación precoz, señala Fernández, en realidad, lo único que se dice es que el hombre eyacula antes de que la mujer llegue al orgasmo. “Como no puede haber coito, se acabó la actividad, y no es así. De hecho, la mayoría de mujeres no alcanzan el orgasmo sólo con la penetración.” La inteligencia sexual es sencilla: “Conócete, no te pongas barreras, no tengas prescripciones y amplía horizontes”.

MARIA P. PUJADAS

### PARA LEER

**Inteligencia sexual.**  
Sheree Conrad y Michael Milburn.  
Planeta. 404 págs.  
17,99 €

**Sexo inteligente.**  
Marty Klein.  
Ediciones Urano.  
252 págs. 16 €