

**ALUMNO: CLAUDIO DI MOIA**

**FORMACION DE COACHING ONTOLOGICO 2012**

**TEMA: ¿EL SEXO ES GENERADOR DE FELICIDAD?**

---

### **HACER UN POCO DE HISTORIA**

En la Prehistoria, al instalarse el sedentarismo y la propiedad de la tierra, el matrimonio llega a ser una de las maneras más socorridas para aumentar el patrimonio. Es así como el ser humano pasa de la elección de pareja por motivos exclusivamente de atracción erótica, a incorporar por primera vez un elemento reflexivo: el cálculo de conveniencias.

A través de estas elecciones se dejaba de lado el amor, la felicidad y la búsqueda del placer sexual de las parejas para afrontar al materialismo como fuente de unión.

La pasión erótica deviene en un estado emocional peligroso para elegir y sostener a la pareja, lo cual era avalado por la doctrina católica. "**Nada más infame que amar a la esposa como a una amante**", decía San Gerónimo.

Con el advenimiento de la civilización greco-latina y judeo-cristiana se terminan de consolidar, perdurando posteriormente durante siglos, dos tendencias fundamentales muy vinculadas entre sí, reflejando la interinfluencia entre cultura, religión y sexualidad. La primera se refiere a la exaltación del potencial sexual masculino como reflejo de la dominación general del hombre y de la represión de la sexualidad femenina. Aún hoy los Judíos Ortodoxos agradecen a su dios no haber nacido mujeres y en el Muro de los Lamentos se tiende a segregar a las

mujeres de los hombres. La segunda tendencia apunta al dominio de la religión sobre el comportamiento sexual, reduciéndolo casi exclusivamente al proceso de reproducción.

En las culturas griega y romana se exaltaba la potencia sexual masculina a través de las imágenes divinas de Zeus y, especialmente, de Apolo. En la mitología se relatan las aventuras eróticas del padre de los dioses y de su hijo predilecto. Se prefería y se veneraba más a Apolo como un dios pleno de belleza física y espiritual, así como de fortaleza y valor. De él proviene el concepto de belleza apolínea, que hasta la actualidad se considera el prototipo del hombre viril y sensual. Entre los mortales, el criterio de tres coitos seguidos marcaba haber dejado la infancia y alcanzado la juventud. Dentro de la misma línea, en el manual Taoísta del s. II, se afirmaba que después de 1,200 relaciones sexuales el emperador se volvía inmortal.

Etimológicamente, fornicación deriva de forno (arcos de los puentes), donde ejercían las trabajadoras sexuales romanas. En Atenas, las mujeres no podían andar solas, privilegio exclusivo de las hetairas (prostituta fina), en tanto que las porno eran las prostitutas de más bajo nivel (vocablo del que deriva la palabra pornografía).

*Con el surgimiento de la familia patriarcal se generan una serie de dualidades en lo sexual:*

*•En el plano social, la esfera privada era restringida al ámbito a la mujer, quedando a su cargo la educación de los hijos y, la esfera pública, quedaba a cargo de los varones*

*•Doble estándar: permisividad sexual al varón y represión a la mujer, a quien se le exige la virginidad y serle fiel al marido, sin importar su propio placer*

*•Doble imagen de la mujer: la "buena" es la madre dedicada a la casa o la virgen; la "mala" es la mujer pública dedicada al placer (inicios de la disociación amor-sexo)*

*•Doble significado de la sexualidad: la reproductiva como la forma lícita y socialmente aceptada dentro el matrimonio; el placer como la forma válida para el hombre fuera del ámbito conyugal*

En otras latitudes y en otras religiones, tal como en el Antiguo Oriente, el Islam y el hinduismo, la actitud y los criterios que regían la sexualidad eran mucho más positivos que en Occidente. En Oriente, la sociedad buscaba el conocimiento y el desarrollo de las funciones sexuales. “En la sociedad hindú existía un segmento que aprobaba casi todos los comportamientos de índole sexual. En China, el sexo no era un hecho que inspirase temor, ni se conceptuaba como pecaminoso; antes bien, se estimaba como un acto de culto y veneración, e incluso como la senda que conducía a la inmortalidad” (Bullough).

En la antigua China y en el Japón ancestral, proliferaban unos manuales que cantaban el éxtasis del goce sexual y sus variedades. Los más conocidos se dieron a conocer en la India, tal como el libro sagrado del erotismo hindú, el famoso Kama Sutra, que enseñan las maneras de convertir el goce de la sexualidad en una experiencia casi mística. Esta obra es considerada como el trabajo básico sobre el amor en la literatura sánscrita. Cronológicamente se sitúa en el período Gupta (entre el 240 y el 550 d. C.) y se copió aproximadamente en que san Agustín escribía sus Confesiones. Esto no quiere decir que en estas culturas el desarrollo de la sexualidad triunfara. Las conveniencias políticas y las concepciones machistas mantenían gran número de costumbres atroces y represivas contra las mujeres y las clases más humildes. Entre los peores aspectos de sus ideas sexuales, por ejemplo, se encuentra la costumbre del sutí. Por ella, la viuda de un hombre debe incinerarse viva en la pira funeraria de su esposo. Esta práctica, afortunadamente, fue virtualmente erradicada por los cambios sociales experimentados - recién - en el s. XX.

### *EL SEXO COMO HERRAMIENTA DE FELICIDAD Y CONOCIMIENTO*

Cuando empezamos a hablar de sexo, ¿Qué nos pasa?, esa podría ser la primera situación a revisar. Cuales son los sentimientos, emociones y pensamientos que nos invaden, existen encuestas que ponen de relieve la importancia del sexo en los seres humanos, que a mayor placer sexual mejor calidad de vida.

La pregunta es...

### **¿Y esto a qué podría deberse?**

Distintos estudios determinan que según los datos de la encuesta más reciente de la General Social Survey que realizó en 2008 el Centro Nacional de Investigación de Opinión en Chicago, el estadounidense adulto típico declaró tener relaciones sexuales entre dos y tres veces por mes (entre la gente menor de 40 años, la cuota mediana de sexo es de una vez por semana).

Alrededor del 6 por ciento de la población dijo que tenía sexo por lo menos cuatro veces por semana. El 40 por ciento de las mujeres de más de 40 años dijo que no había tenido relaciones sexuales en el último año. La cifra es el 21 por ciento en el caso de los hombres. Esos célibes son especialmente infelices.

*Hay pruebas de que el sexo tiene efectos de una contundencia desproporcionada en la felicidad de la gente que tiene un nivel de educación alto.*

Las mujeres profesionales tienen menos compañeros sexuales. Sin embargo, la cantidad de compañeras sexuales que tienen los hombres no se relaciona con su nivel de educación. El dinero no compra ni más compañeros sexuales ni más sexo, tanto en el caso de los hombres como en el de las mujeres. La gente que tuvo un sólo compañero sexual en los últimos 12 meses es más feliz que la que tuvo múltiples compañeros.

## **LA SEXUALIDAD A EDADES AVANZADAS ES UN INDICADOR DE FELICIDAD**

## TESIS FINAL DE COACHING 2012

---

Según un estudio realizado con matrimonios mayores, aquellos que se mantienen activos en sus relaciones íntimas se muestran más felices que los que tienen un poco olvidada esta esfera.

Un total de 238 individuos casados de más de 65 años respondieron a cuestiones del tipo ¿Cuántas veces ha practicado sexo en los últimos 12 meses? Incluyendo como tal sexo vaginal, anal y oral. Adrienne Jackson y su equipo descubrieron que la frecuencia era un indicativo tanto de la felicidad en general como de la matrimonial, incluso teniendo en cuenta otros factores como la edad, el género, el estado de salud y la satisfacción por la situación financiera.

El 40% de los que no reportaban actividad sexual dijeron que eran muy felices con su vida en general. El porcentaje entre los que sí se mantenían activos (más de una vez al mes) ascendía al 60%.

Cuando se les preguntaba por su matrimonio, la diferencia era más notable. El 59% del grupo no activo sexualmente aseguraba ser muy feliz en pareja, frente al 80% de los matrimonios que preservaban sus relaciones íntimas. Así lo refleja una investigación presentada esta semana en Boston en el 64 congreso anual de la Sociedad Gerontológica de América (GSA).

No sólo se sienten más felices, "la percepción de su propia salud es mejor", afirma Francisca Molero, directora del Instituto de Sexología de Barcelona y vicepresidenta de la Federación Española de Sociedades de Sexología.

Como explica esta experta, las relaciones sexuales son una capacidad más de la persona, al igual que el habla, la marcha, etc. "Si se dejan de usar, da sensación de tener un problema, una enfermedad o algo anormal y esto influye en la percepción de la propia salud". En definitiva, "la función hace al órgano y hace que se sientan vivos".

El cuerpo es el instrumento esencial para la comunicación en todas las relaciones humanas. Aun cuando permanecemos en silencio, nuestro cuerpo habla; nosotros producimos impresiones en otras personas, y también recibimos impresiones de los demás.

Cuando estamos con alguien que acabamos de conocer, todas las impresiones que damos y recibimos se intensifican a cualquier nivel consciente e inconsciente. No tenemos ninguna garantía de la opinión de que las primeras impresiones son siempre fidedignas (en el sentido de que siempre las interpretamos de una manera válida), pero sin lugar a dudas son muy poderosas. Sin embargo, aquí no tratamos

## TESIS FINAL DE COACHING 2012

---

este problema. Lo que nos ocupa es cómo una persona puede presentar de una manera continua una visión vívida a su pareja mientras a la vez recibe una imagen clara y excitante de la otra persona.

En algunos aspectos, la manera de hacerlo tiene un sentido "mágico" común que quizá sea evidente, pero que a pesar de esto, tiene una gran importancia. Cada miembro de la pareja podría dejar de pensar mutuamente del otro como algo que es dado, y de esta manera contribuir a abrir la posibilidad de que la otra persona deje de pensar así de nosotros.

Durante los momentos íntimos, usted y su pareja pueden construir una apreciación mayor entre sí, así como del acto de hacer el amor, si no se apresuran directamente a los contactos sexuales. En el contacto físico que emplean para explorar sus cuerpos mutuamente, ustedes se darán cuenta de que pueden obtener placer y comprensión simplemente manoseando, y dejándose manosear de una manera pasiva. Por eso, aunque ambos pueden indicar por medio de expresiones verbales o señales, qué caricias encuentra particularmente agradables, también pueden señalar aquellas que no le producen ningún efecto; lo cual puede significar mucho para la persona que las ofrece. Una mujer puede disfrutar pasando las palmas de las manos repetidamente sobre los hombros del hombre; esto excita a algunos hombres, sin embargo, no significa nada para otros. A menos que el hombre encuentre una caricia molesta, o irritante, podría permitir que ella continúe en su disfrute; él entonces puede imaginar y apreciar el deleite sensual que ella experimenta, por ejemplo, al saborear la diferencia que existe entre su cuerpo muscular y el de ella.

El hombre puede experimentar una profunda satisfacción emocional y sexual acariciando los pechos de una mujer; muchas mujeres disfrutan de este tipo de atención, pero otras no. Si esto le produce un definitivo malestar, incomodidad o náuseas, naturalmente ella debe decirle a su compañero que acaricie otra parte de su cuerpo, más si se trata de que estos simplemente "no le produce ninguna reacción" es mejor que no diga nada. Si ella se relaja y deja su imaginación libre para que ésta comparta el placer y el estímulo de su compañero, es probable que después de todo resulte ser una buena experiencia, lo cual seguramente contribuirá de una manera positiva a la totalidad del acto sexual por el hecho de haberlo aceptado.

Qué pasaría si al tocar o pensar en el cuerpo o una parte de éste de su pareja, usted abrigara el sentimiento de que ese cuerpo también es suyo? Esto en relación tanto a los órganos sexuales como a cualquier otra parte del cuerpo, para que en el contacto físico mutuo ambos lleguen a fundirse como un solo ser. Los órganos del hombre pertenecen tanto a él como a la mujer y los órganos femeninos pertenecen tanto a ella como a él. Ambos pueden considerarlos como "suyos propios". Esta

posesión conjunta del cuerpo es la base de un apareamiento sexual, y además, refuerza el conocimiento de la relación Anima-Animus en la psiquis de cada miembro de la pareja.

Explore, acaricie y aprecie todo; reciba, saboree y disfrute el deseo, ya que éste es amigo y fortalecedor del amor, y no un enemigo que ha de destruirse tan pronto aparezca.

Alguna vez se preguntó si?:

No todas las sesiones amorosas tienen que terminar en la unión sexual?

Es necesario que cada unión sexual finalice con la eyaculación?

### *El Sexo Como Factor de Felicidad*

La felicidad de todos los seres humanos, hombres y mujeres, depende en gran medida de la solución conversacional que le encuentren al problema sexual.

- ✓ El sexo y su rol en la vida humana no pueden ser ignorados.
- ✓ En el caso de los animales, el sexo juega un papel más simple y menos complejo, claro, para el ser humano el sexo es una conversación. Y el lenguaje humano difiere del lenguaje de otras especies por su capacidad de dar sentido y de la coordinación de coordinación de acciones. Para ellos parecería ser una función completamente natural e instintiva cuyo propósito subyacente es la perpetuación de las especies y no resulta afectado por los muchos fenómenos circunstanciales que resultan (claro que esto es observación humana y no del animal), como en el caso del hombre, de causas psicológicas, económicas, morales y religiosas.
- ✓ En los seres humanos, factores como el clima, las condiciones sociales, los estilos individuales de vida y trabajo, el alcohol, riqueza y pobreza y otros, afectan la actividad sexual.
- ✓ El amor sexual, el cual es prácticamente desconocido para los animales, es un tipo de evolución especial de la necesidad urgente de sexo en el espíritu humano.
- ✓ El propósito más profundo de la función sexual en los seres humanos es la procreación, la reproducción de la especie.
- ✓ El hombre, mujer o niño promedio deberían conocer los hechos esenciales del sexo con el fin de ser capaces de manejar apropiadamente los problemas sexuales en sus propias vidas.

- ✓ Últimamente ha habido una gran difusión de tal conocimiento. En una gran medida, sin embargo, durante muchas generaciones, a los niños y adolescente se les ha enseñado a mirar todo lo que compete al sexo como algo vergonzoso e indecente en más de una oportunidad, algo que no debe discutirse, el sexo es una “asignatura eludida”.

### *Hacia una mayor igualdad entre los sexos*

También es posible que históricamente haya habido una minoría de mujeres que vivía la libertad y variedad sexual como un derecho que les correspondía por igual a hombres y a mujeres. Pero en general, estas mujeres -llamadas en otros tiempos “mujeres de la vida”- eran consideradas “marginales” dentro de una sociedad “respetable”, donde la mayoría de las mujeres se consideraban “virtuosas”, es decir, que no cedían a la “tentación sexual”, manteniéndose vírgenes hasta el matrimonio, para lo cual la familia y la misma sociedad las protegían institucionalmente.

Por el contrario, tradicionalmente se consideraba que los hombres “necesitaban”, para su salud física y mental, una variedad de experiencias sexuales. Debido a este criterio era “socialmente” aceptable que el hombre tuviera experiencias sexuales múltiples antes del matrimonio, y aun durante el matrimonio. Este “doble estándar” fue, y sigue siendo, un fenómeno común en Occidente. El adulterio en la mujer era algo “repudiable” y, en general, causal suficiente de divorcio; mientras que en el hombre, aunque “lamentable quizá para algunos” era una debilidad “comprensible y perdonable”

Actualmente, en un mundo de mayor “igualdad” sexual -aunque todavía incompleta-, tanto el hombre como la mujer necesitan adaptarse permanentemente a los cambios que ocurren y seguirán ocurriendo a un ritmo insospechado en el futuro.

La reacción tiene su explicación en la “inseguridad” que experimenta el hombre contemporáneo frente a la mujer, debido a las profundas transformaciones que están ocurriendo en una sociedad menos “machista”, y por consiguiente distinta y más igualitaria. Así como, al entrar en crisis el patriarcado, surgen “nuevos modos de ser mujer”, también surgen más tardíamente “nuevas masculinidades”. La mujer ya no se somete, como en épocas anteriores, al predominio sexual del hombre ni el hombre se somete a “mandatos” tradicionales para probar su masculinidad. Tanto el hombre como la mujer son hoy víctimas de la anomia que produce el no saber cómo relacionarse con el otro sexo en una nueva realidad: una relación de igualdad sexual



La vida personal es hoy un proyecto abierto, con nuevas exigencias, dudas y ansiedades, tanto para el hombre como para la mujer; un proyecto basado en relaciones más simétricas, menos jerárquicas, y que sustentan un modelo en el cual a ambos competen tareas consensuadas de diversa índole, según las circunstancias, y no según “roles asignados”.

### *Hechos y Fenómenos Sociales*

Tomemos un ejemplo frecuente en la vida moderna: un hombre y una mujer, que sufren dificultades y problemas de convivencia en su matrimonio (diferencias irreconciliables), se divorcian, buscando en el divorcio una “solución a sus problemas”. Al separarse se convierten, junto con otros miles o millones de parejas divorciadas, en un “dato estadístico”. Pero la tasa total de divorcios en una sociedad es mucho más que la simple suma de problemas personales o privados: es un fenómeno estructural que tiene que ver con la institución del matrimonio junto con otros aspectos de la sociedad que -aunque no lo parezca- inciden en el matrimonio. Las decisiones individuales acerca del matrimonio y el divorcio contribuyen a la tasa de divorcios. Pero, a su vez, la tasa de divorcios es parte del clima social dentro del cual los individuos interpretan y evalúan sus circunstancias matrimoniales. La tasa de divorcios refleja, también, los valores y las políticas sociales acerca del matrimonio y el divorcio (por ejemplo, la aceptación o rechazo social y legal de las “diferencias irreconciliables”, u otras causales, como justificativo para el divorcio).

Por consiguiente, para comprender nuestras propias vidas, necesitamos mirar más allá de nosotros mismos, y más allá de los hechos aislados, para poder -*entre las diferentes ópticas de interpretación de estos hechos*- verlos en el contexto de la estructura social. Los conceptos sociológicos amplían nuestra comprensión de lo que experimentamos y de lo que somos, dándonos una perspectiva que incluye las pautas de comportamiento, las creencias y valores que relacionan a cada individuo con el sistema social en el que se mueve.

Todos tenemos una posición tomada acerca de lo que está “bien” o “mal”, de acuerdo con nuestra cultura, nuestros valores y creencias.

La producción de conocimiento válido y relevante se concibe como un proceso de construcción de nuevos significados y representaciones a partir del contraste de las interpretaciones de los diferentes sujetos. La intersubjetividad contrastada, elaborada y argumentada, nos da una interpretación provisional y

parcial de una “realidad” cambiante y compleja, como son los fenómenos sociales. De ahí que sea necesario reinterpretarlos continuamente, desde diferentes ángulos y perspectivas.

### CONCLUSIONES

El trabajo de investigación llevado adelante nos invita a creer en el cambio constante que el sexo fue produciendo a lo largo de los siglos no solo como medio de reproducción de la especie sino como fuente primaria de placer.

Algunas culturas identifican al sexo como fuente de poder. El sexo es vitalidad, y cuanto más vital es una persona tanto más fuertemente está en ella el desarrollado el instinto sexual.

Llevado el sexo desde distintos ángulos las visiones que el mundo tiene de él interactúan todo el tiempo con nosotros mismos. Somos portadores de la vida sexual que supimos conseguir, pero frente a este sinfín de cambios ontológicos, como seres lingüísticos que somos podemos, sí así quisiéramos transformar ese lenguaje en lenguaje que nos hiciera sentir plenamente felices.

En los pedidos que hacemos a nuestras parejas, tanto habituales como personas que comparten con nosotros ocasionalmente el sexo es importante la propuesta lingüística, es decir, hablar a través de nuestro lenguaje las formas de llegar al placer mutuo. (Recordemos que por lenguaje entendemos Palabra, Cuerpo y Emoción)

La escucha toma preponderancia a la hora saber que nos quiere decir el otro, como lo interpretamos y a partir de ahí actuar en consecuencia, si realmente queremos seguir realizando cosas con esa persona. Reconocerlo como legítimo, dándole aquello que queremos y podemos darle, entender su punto de vista sin interferir en sus elecciones.

El aprendizaje, como fuente de madurez sexual, el reconocerse como aprendiz todo el tiempo, dejando de lado interpretaciones de que ya sé, el descubrir todo como nuevo me posibilita a abrir campos nuevos y no explorados.

El poder, como acción, como movimiento posibilitador de que si bien podría no estar pudiendo, es reversible a situación que me aqueja en ese momento.

En los juicios, que muchas veces nos dejan imposibilitados de seguir ya sea por miedo a lo desconocido, por nuestra historia, por las personas que forman parte de nuestra vida y las catalogamos de manera rígida y afirmamos sobre ellas

## TESIS FINAL DE COACHING 2012

---

etiquetas que pueden ser cambiadas.

Poder decir, sí cuando la propuesta me lleve donde quiero o no cuando creo o siento que no tiene sentido dejarme llevar.

Declarar la realidad que deseo...