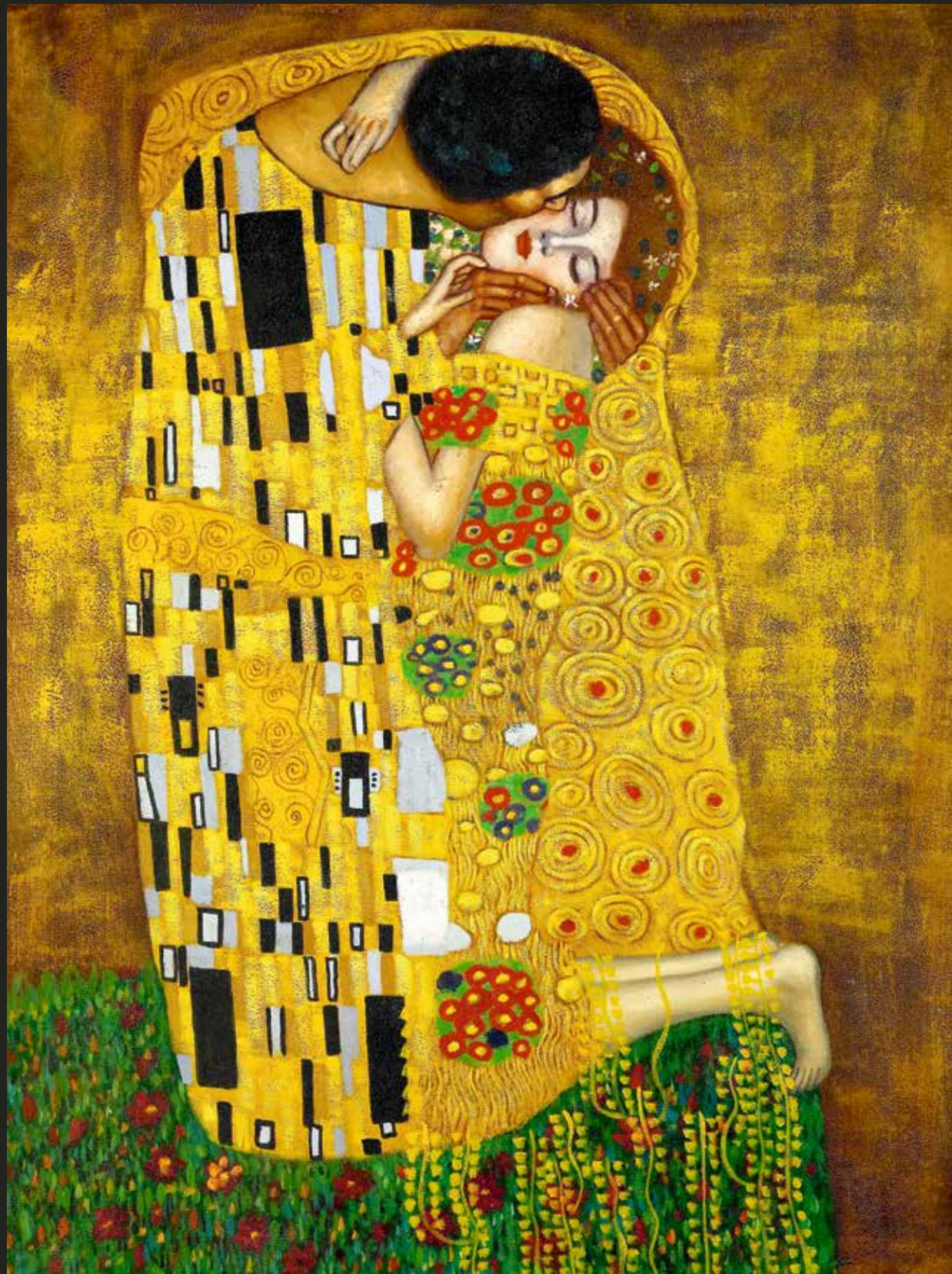


# Sexo, erotismo, amor

## el informador comfama

Medellín, julio del 2018  
N° 448 - ISSN 2027-2715

Publicación gratuita



El Beso, del austriaco Gustav Klimt, 1907.

VIGILADO SuperSubsidio 





David  
Escobar  
Arango  
Director

# Sexualidad, erotismo y amor

No hay amor sin erotismo como no hay erotismo sin sexualidad.  
Pero la cadena se rompe en sentido inverso: amor sin erotismo no  
es amor y erotismo sin sexo es impensable e imposible.  
Octavio Paz - La Llama Doble

## Una publicación de Comfama

el informador es un medio de comunicación educativo, de circulación gratuita,  
que tiene como objetivo generar conversaciones sanas y constructivas que  
transmitan valores positivos a través del poder del ejemplo y las historias.

**Teléfono: 360 7080 - Cr. 48 20 - 114. Torre 2, piso 5, Medellín - Colombia.**  
**Consejo Directivo** • **Presidente:** Fernando Ojalvo Prieto » Vicepresidente primero: Juan Carlos Ospina  
González • **Principales:** Jorge Ignacio Acevedo Zuluaga, Juan Rafael Arango Pava, Jaime Albeiro  
Martínez Mora, Juan Camilo Quintero Medina, Jorge Alberto Giraldo Ramírez, Octavio Amaya Gómez,  
Jorge Iván Díez Vélez • **Suplentes:** Pablo Londoño Mejía, Jaime Alberto Palacio Escobar, Hernán  
Ceballos Mesa, Luis Fernando Cadavid Mesa, Marta Ruby Falla, Fabio Alonso Vergara Cardona, Andrés  
Antonio Hincapié Castaño, Liliana María Sierra Herrera, Rigoberto Sánchez Guzmán • **Comité asesor**  
**externo:** Carlos Raúl Yepes J., Juan David Aristizábal • **Director:** David Escobar Arango • **Jefe Unidad**  
**de Comunicaciones:** Mauricio Mosquera R. • **Editores:** Carlos Julio Álvarez R., Roque Daniel Dávila P. •  
**Redacción:** Carlos Julio Álvarez R., Roque Daniel Dávila P., Carolina Estrada M., María Alejandra Muñoz  
G., Yelson Esteban Hernández Z., Mariana Pinto G., Clara Viviana Morales C. • **Editor gráfico:** Pedro  
Antonio Morán U. • **Fotografías:** Comfama, El Colombiano, Jorge Andrés Álvarez G. • **Corrección de**  
**textos:** Ojo de Lupa Editores • **Diseño, pre prensa e impresión:** El Colombiano • **Circulación:** 229.100  
ejemplares » Vigilado Superintendencia del Subsido Familiar.

elinformador@comfama.com.co » [www.comfama.com](http://www.comfama.com)  
» [elinformador.comfama.com](http://elinformador.comfama.com)

En la casa de mis papás nunca se habló de sexo. alguna vez Juan Gabriel se inclinó sobre nosotros en una noche de luna, en medio de una lectura de poemas y nos susurró, sin explicar gran cosa, los misterios del placer carnal. No quería que mi mamá lo pillara transgrediendo. El cuerpo, que, en este catolicismo de las montañas se decía sagrado, no se podía usar sino para lo más funcional y prosaico.

Varios años después, mi papá dijo delante de los presentes en una reunión familiar: “David sabe todo sobre sexo, porque ha leído lo que estaba prohibido para nosotros cuando teníamos su edad”. Todos rieron. Yo quedé confundido y desautorizado para preguntar. ¿Qué podía saber un niño de once años de la insondable sexualidad humana, con tan solo leer unas novelas y algunos poemas? *El Amante de Lady Chatterley, Las Memorias de Giacomo Casanova, Poemas de Sor Juana Inés de la Cruz, El Hombre al Desnudo* de Desmond Morris y hasta *El Tao del Sexo y el Amor*. También tuve acceso a la colección de revistas pornográficas que mi primo mayor guardaba bajo su cama. El mundo de mi juventud estuvo lleno de información, pero como escribió Octavio Paz: “el gran ausente de la revuelta erótica de este fin de siglo ha sido el amor.” En esas revistas no había amor ni erotismo y pronto me aburrieron. Desde luego, el amor sí estaba en la buena literatura, sobre todo en la poesía, pero a esa edad aún no estaba preparado para encontrarlo.

Cuando me enfrenté, lleno de ignorancia y hormonas, a los recovecos del sexo, me sentí perdido. No tenía a quién preguntar. Las clases del colegio hablaban de lo funcional: procreación, anticoncepción y protección. Pero nada oí sobre placer, magia, juego, espiritualidad o amor. Hablar con los amigos no era muy útil. Internet llegó después y hubiera empeorado la cosa. De esa manera, el camino de exploración y aprendizaje en mi vida adulta ha sido largo y accidentado. Solo diré, para cerrar esta historia, que hoy soy feliz, y siento que vivo en paz, dicha, comunión y exploración permanente de los misterios de la piel, que para mí son también los del espíritu y del amor.

Los antioqueños hemos sido, corro el riesgo de generalizar, una sociedad pacata, solapada, materialista y comerciante. Por eso mismo, la reflexión sobre sexualidad, erotismo y amor, del poeta mexicano en su ensayo *La Llama Doble* es tan necesaria hoy. No podemos quedarnos atrapados en los tapujos del pasado, pero tampoco queremos pensar que el erotismo sin consciencia engendra verdadera libertad.

Recorramos juntos ese texto, hilando algunas de sus ideas e imágenes más importantes invitando a una reflexión contemporánea sobre nuestra sexualidad.

No es lo mismo sexo, que erotismo, o amor.

Sexo, erotismo y amor son aspectos del mismo fenómeno, manifestaciones de lo que llamamos vida. Ambos, el amor y el erotismo – llama doble – se alimentan del fuego original: la sexualidad.

Hasta donde sabemos, nos diferencian de otras especies el amor y el erotismo:

La sexualidad es animal; el erotismo es humano.

Porque, entre otras cosas, el erotismo está íntimamente ligado a la creatividad:

El erotismo es invención, variación incesante; el sexo es siempre el mismo.

Luego, para introducir la infinita belleza creadora dentro de la sexualidad humana dice:

La relación entre erotismo y poesía es tal que puede decirse, sin afectación, que el primero es una poética corporal y que la segunda es una erótica verbal.

Además, viene el vínculo entre erotismo, libertad y el papel de la mujer en la construcción de la idea occidental del amor:

La historia del amor es inseparable de la historia de la libertad de la mujer.

Porque cuando las mujeres pudieron decidir sobre su vida y su cuerpo:

El ‘objeto erótico’ comenzó a transformarse en sujeto.

Sin libertad, queda solo violencia. Las decisiones eróticas se toman ejerciendo la libertad. Sexualidad sin libertad es explotación y crimen:

“El amor es una apuesta, insensata, por la libertad. No la mía, la ajena.”

Así, el erotismo se convierte en una puerta hacia las posibilidades humanas:

El más allá erótico está aquí y es ahora mismo. Todas las mujeres y todos los hombres han vivido esos momentos: es nuestra ración de paraíso.

Por otro lado, advierte de los riesgos del culto al cuerpo por el cuerpo, sin ninguna otra intención:

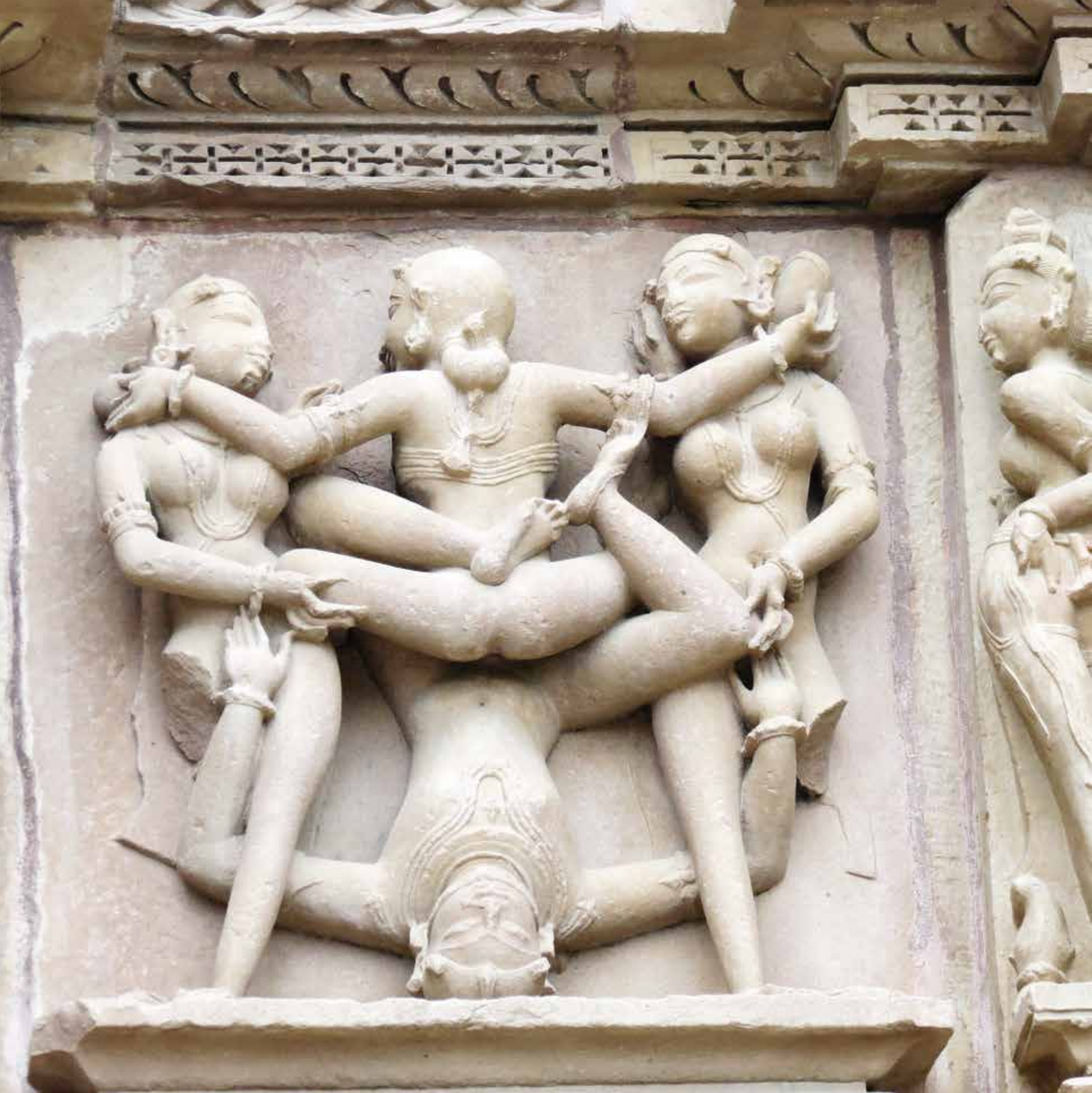
La revolución del cuerpo ha sido y es un hecho decisivo en la doble historia del amor y el erotismo: nos ha liberado pero puede también degradarnos y envilecernos.

Finalmente, diré que esta edición de el informador la hacemos porque en Comfama queremos hablar de sexo. Aún más, queremos conversar sobre erotismo, para comprenderlo y disfrutarlo. Somos incluso más ambiciosos: proponemos un nuevo diálogo sobre el amor de parejas, de cualquier tipo de pareja. Soñamos con que cada vez más personas ejerzan su libertad para decidir amarse. Luego jueguen con su imaginación para hacerlo con delicia y, finalmente, abran su ser para explorar los confines del alma humana, como cometas que logran elevarse solo porque alguien las atrae desde la tierra.

Por eso, para celebrar esta invitación que hacemos desde Comfama, quisiera terminar este editorial con esta última cita, para completar este homenaje a un gran latinoamericano que nos habló sobre un tema que jamás había sido tratado en nuestra lengua con tanta erudición, belleza y humanismo

El amor humano, es decir, el verdadero amor, no niega al cuerpo ni al mundo. Tampoco aspira a otro ni se ve como tránsito hacia una eternidad más allá del cambio y del tiempo. El amor no es amor a este mundo sino de este mundo; está atado a la tierra por la fuerza de gravedad del cuerpo, que es placer y muerte.





En el arte...

El Kamasutra en los templos hindúes de Khajuraho, India, (950 - 1050) son una representación de los dioses Shiva y Visnú.

Conoce más de esta y todas las obras que componen la edición en [elinformador.comfama.com](http://elinformador.comfama.com)

# “Erotismo es ponerle imaginación al sexo”

Los seres humanos somos sexualidad andante, eso dice la sexóloga brasilera Flavia Dos Santos, conversamos con ella.

**E**l placer es parte del ser humano, es fuente de autoestima y bienestar. No es solo cuestión de sexo o erotismo, puede ser música, deporte o simplemente compartir con otras personas.

Cuando el placer se deja de lado se empieza a perder el deseo sexual y se puede caer en la llamada “miseria sexual” que consiste en el sexo obligado de las 11:30 de la noche y en la falta de placer en esas áreas de la vida que antes se disfrutaban.

## Lo primero ¿somos mojigatos?

No somos mojigatos, hay un mito en Colombia de que es un país mojigato que yo nunca pude compartir, yo creo que en Colombia lo que pasa es que existe una minoría bullosa, y como toda minoría bullosa, se hace notar mucho más que la mayoría, entonces yo no puedo compartir ese mito de que Colombia es un país mojigato. En mis conferencias, al terminar dejo el micrófono abierto y la gente hace muchas preguntas, eso no es de un país conservador, más bien corresponde a uno bastante interesado en temas de sexualidad, no en tener más sexo, pero sí en tener mejor sexo.

## ¿Más sexo es mejor sexo?

No. La cantidad no define la calidad. Lo bello de llegar a determinadas edades y a la madurez es que finalmente

entiendes que la cantidad no significa absolutamente nada si no tienes calidad, si no tienes conocimiento, si no tienes placer, si no tienes un disfrute real.

## ¿Hay que agregarle lúdica a la sexualidad?

Yo me pregunto algo: si nosotros le ponemos tanta creatividad y emoción al trabajo, a la crianza de los hijos y a las formas de entretenimiento ¿por qué no hacemos lo mismo con el sexo, por qué creemos que debe ser instantáneo?

La sexualidad es un tema de aprendizaje, de educación permanente y de búsqueda del placer. Lo primero es cambiar el “chip” que nos hace pensar que el buen sexo es como el de las películas. Más bien agreguémosle ideas y exploremos cosas nuevas.

## ¿Qué es el erotismo?

Es ponerle imaginación al sexo, no es otra cosa. Sexo es la cópula que los animales tienen por instinto, erotismo es usar la imaginación, es fantasear, es pensar, es transformar el sexo en algo más.

No a todos nos funciona lo mismo, los hombres son visuales, las mujeres son sensitivas y auditivas, por eso no existe un manual del sexo perfecto. Tampoco existe tal cosa como “mal polvo o buen polvo”, porque la determinación de eso se da de acuerdo con la química de las personas.

Cada quien tiene el poder de escribir su propio manual, pero eso pasa en el momento en que me doy el espacio para aprender cómo funciona el cuerpo, cómo se estimula, cómo responde el cuerpo del otro, aprender todo lo que el sexo tiene para ofrecer. Todos somos distintos.

## ¿Por qué las parejas hablan tan poco de sexo?

Hablar de sexo es tabú, hablar de sexo en pareja es peor aún. Las parejas hablan de todo menos de sexo, porque el sexo tiene una particularidad: las personas tienen mucho miedo a la crítica y dependiendo de lo que digas puede ser el beso de la muerte para la relación, entonces hay miedo de ser juzgado y de juzgar, por eso se cree que es mejor quedarse callado y hacer de cuenta que el tema no existe. El asunto es que gran parte de la buena sexualidad y del disfrute depende de la buena comunicación y de lo que cada persona le agregue como curiosidad y exploración a la relación.

¿Qué tan importante es la sexualidad en la vida de las personas?

Según Flavia, la sexualidad tiene una importancia del 20% en la vida de los seres humanos, pero si ese 20% va mal, afecta fuertemente al otro 80%.





En el arte...

Los japoneses demostraron tener una mente más abierta en épocas que en occidente le cerraban las puertas al placer.

El poema de la almohada (1.778) es una obra del japonés Kitagawa Utamaro.

# Una ceremonia sagrada

Más que una unión física, la relación sexual es un acto sublime capaz de transformar el nivel de la consciencia.

En el Taoísmo el erotismo es esencial para la vida, la salud y la longevidad humana.

Quienes practican el Taoísmo, una antigua creencia milenaria, afirman que compartir el cuerpo es un acto sagrado que compromete por completo a ambos amantes, una unión de energía sexual que puede generar salud, longevidad y fuerza espiritual.

El Tao ubica a la pareja en el centro del universo, el hombre es la manifestación del Yang, energía masculina, solar y emisiva; mientras la mujer representa al Yin, energía femenina, lunar y receptiva, ambas fuerzas son la dualidad del universo, fuerzas energéticas opuestas que se complementan y que actúan como una sola.

Históricamente, el taoísta cree que el hombre es por naturaleza un eyaculador precoz y que es ahí donde se genera una gran pérdida de energía y fluidos vitales.

La energía es el elemento más importante para esta filosofía, porque está presente en toda la materia y es la única fuente creadora de vida.

En el Taoísmo el erotismo es esencial para la vida, la salud y la longevidad humana puesto que se busca preservar la energía del cuerpo. Para ello, se emplean diferentes técnicas sexuales que retrasan el placer del hombre con el objetivo de encontrar el disfrute conjunto. El sexo es una satisfacción compartida.

## Clave en la cotidianidad

- El sexo debe ser concebido como una ceremonia.
- Las parejas deben tomarse un instante antes de la relación sexual para prepararse, entendiendo que este es un momento de gran importancia para la vida del otro.
- Los amantes son libres de construir su propio templo, un espacio donde puedan manifestar sus más íntimos deseos.
- El placer puede ser cultivado y se debe valer de despertar los cinco sentidos por medio del erotismo tocar, oír, oler y saborear a la pareja.
- La respiración debe ser lenta, por la nariz, liberando el propio cuerpo, sin complejos, mientras se alaba y halaga al del compañero.
- Finalizado el acto sexual, la pareja no debe alejarse, pues este es un momento de alto flujo de energía que debe compartirse juntos, cuerpo a cuerpo.





En el arte...

Las tres Gracias, pintada por el artista nacido en Siegen, actual Alemania, Pablo Rubens (1630).

# Breve historia del arte y el erotismo

El hombre, a lo largo de su historia, ha tratado de expresar de diferentes maneras su sentir, sus vivencias y aquello que no puede decir. El erotismo y la sexualidad llevada al arte, son sin duda, una de las más importantes manifestaciones humanas.

“Si pudiera decirlo con palabras, no habría razón para pintarlo” así lo expresó Edward Hopper, célebre pintor estadounidense reconocido por retratar la vida en soledad. En algunas culturas el erotismo fue condenado y censurado por planteamientos políticos, morales o religiosos; el arte se convirtió así para el artista en el principal medio para representar sus más íntimos deseos en cada período de la historia.

Las culturas primitivas relacionaban el deseo sexual con grandes fuerzas de la naturaleza. Las principales representaciones eróticas, en su mayoría esculturas, personificaban enormes pechos, estómagos y vulvas predominantes como la veneración a la sexualidad femenina, la maternidad y la madre tierra.

En la antigüedad, el placer fue representado sin malicia. Pasando por las pinturas del cuerpo desnudo en las obras mitológicas, las explícitas esculturas griegas y la idealización de la belleza de las diosas romanas.

No fue hasta el cristianismo que el sentimiento de culpa fue relacionado con el deseo carnal. Para esta época, Adán y Eva

eran símbolos del pecado en el paraíso. Es precisamente en periodos de mayor censura donde nacen grandes obras eróticas.

El Renacimiento significó la exaltación de la expresión artística, el hombre es el centro del universo lo que simbolizó que en masivas obras fuera representado desnudo en el centro del mundo. La mujer toma protagonismo en el erotismo, triunfa el desnudo, se le otorga senos a la virgen y se retrata el amor como derecho natural.

El espíritu individualista y el sentimiento de libertad marcarían el Romanticismo, considerado el arte de los sentimientos y la intensidad emocional. El retrato, el desnudo y la belleza de la mujer representan la exaltación de la sensualidad, del erotismo y del placer sexual. Los valores rebeldes de la época marcarían el punto de quiebre de la censura y la liberación del artista.

En la modernidad el arte erótico se encuentra en un plano secundario, mientras los artistas se enfocan en regresar a la intelectualización del pensamiento artístico.

Sin embargo, donde hay misterio hay curiosidad, y la fantasía y la pasión, siguen y seguirán siendo la fascinación de artistas hoy, mañana y siempre.

## Erotismo y misterio por Oscar Roldán

Para Oscar Roldán, artista plástico, politólogo y Jefe del Departamento de Extensión Cultural en la Universidad de Antioquia, frente al tema de la sexualidad en la historia, “habían dos grandes universos. Uno, es el universo biológico, el que explica la razón de la vida y el otro, es el erotismo. Esos dos universos siguen siendo grandes misterios. Evidentemente, el hecho erótico es algo tan sublime y maravilloso que implica unas preguntas, ¿qué me pasa cuando tengo un orgasmo? ¿Qué me pasa cuando me erotizo? ¿Cuáles son mis perversiones? Todo esto empieza a generar una gran nebulosa”.

Además recalcó que en la historia de las culturas no siempre satanizaron el erotismo, más bien en aquellas “donde hay tabú, donde se niega la oportunidad de experimentar, hay un asunto fascinante y es la curiosidad, nos dicen que no nos preguntemos cosas que no nos tenemos que preguntar”. Para él, existen dos caminos, ocultar el misterio con más misterio o develarlo y el arte no es distinto a eso.

En todas las épocas y en todos los artistas siempre ha existido la fascinación por lo erótico, en especial por la mujer, asegura Oscar, quien cree que esta al tener el poder divino de la creación es vista con mayor misterio, al mito. En la actualidad, para el artista, la idea es convivir con la construcción cultural sobre el erotismo, pero considera que, aún seguimos siendo una sociedad proclive a condenarlo todo.



# ¿Cómo educar sobre la sexualidad?

Para Luis Miguel Bermúdez, combatir una problemática social por medio de la educación sexual, le significó la nominación al Global Teacher Prize, el equivalente al Nobel de Educación.

A partir del suceso en el que una niña de 12 años resultó embarazada de gemelos, Luis, profesor de ciencias sociales en el Colegio Gerardo Paredes de Bogotá, se propuso combatir la violencia de género en la que sus estudiantes se encontraban inmersos, por medio de, su mejor herramienta, la educación.

En 2014 implementó el *Proyecto de ciudadanía sexual*, con el fin de que los estudiantes conocieran y se apropiaran de sus derechos humanos, sexuales y reproductivos.

“El principal reto de la educación es cambiar la mentalidad de toda una generación”, dice el profesor, ya que se encontró con una sociedad que no confiaba en la planificación femenina. Recuerda cuando una estudiante le dijo que “la p de planificar era llevar la p de puta”.

Entender que enseñar métodos de planificación no era el primer paso, sino el último para conseguir el objetivo, fue su primer logro. El colegio comenzó por transformar el imaginario machista y feminista que tenían los jóvenes para luego educarlos en su protección darles herramientas para decir no, cuando fuera necesario.

El colegio cambió el currículo escolar para enseñar su propio modelo de educación sexual, comenzó por dictar clases de nuevas masculinidades y feminidades, las cuales buscaban acabar con los mitos de que esta educación haría a los estudiantes más activos sexualmente, o que el hombre es más hombre si es promiscuo, o que debe someter a la mujer, o que la mujer que planifica es vulgar, o que cuidarse está mal. El proyecto buscó transformar la mentalidad de los jóvenes para que fueran conscientes de su sexualidad.

Luis consolidó un programa que ayudó a los estudiantes a conocer sus derechos sexuales, reproductivos, especialmente a cuidarse y a evitar embarazos en una etapa vulnerable de la vida. Como decía Nelson Mandela: “La educación es el arma más poderosa que puedes usar para cambiar el mundo”.

## En Urabá

Desde 2012 y con el fin de disminuir los casos de embarazo adolescente, drogadicción y abuso sexual, el Instituto Agrícola, en Chigorodó, implementó el proyecto *Educando en la sexualidad para decidir*.

El programa se ejecuta en sus cuatro sedes y enfatiza en la toma de decisiones a partir de espacios de reconocimiento de experiencias vividas en el contexto familiar, escolar y comunitario, así como en la construcción de nuevos conocimientos y actitudes en relación con la vivencia de la sexualidad.

# Sexualidad del nacimiento a la muerte

A veces más activos, otras menos. Seres sexuales siempre.

Según Sigmund Freud, el camino hacia una sexualidad madura inicia desde la infancia, esas primeras nociones aparecen en el lactante, ya que con la boca es que el ser humano comienza a analizar el mundo, a explorarlo y a comprenderlo.

Por ello toda la vida está mediada por la sexualidad, eso sí, en cada etapa se vive y se manifiesta de forma diferente:

## Adolescencia

- **Transformación:** el cuerpo sufre cambios hormonales y físicos.
- **Autoexploración:** se tiene el primer acercamiento al placer por medio del cuerpo.
- **Relacionamiento:** los cambios hormonales favorecen las relaciones con los otros y el amor.

## Adultez

- **Placer:** se vive la sexualidad plenamente.
- **Conocimiento:** se cuida el cuerpo, y se aprende a tener una sexualidad sana.
- **Decisión:** se adquiere criterio para decir no.

## Niñez

- **Exploración:** para conocer el mundo a través de los sentidos.
- **Diferenciación:** para entender qué es diferente, se conoce el cuerpo y cómo se visten los otros.
- **Género:** empiezan a moldearse las características del género y del desarrollo de la personalidad.

## Plenitud

- **Autoexploración:** se percibe una nueva transformación en el cuerpo que requiere de una adaptación.
- **Redescubrimiento:** se vuelven protagonistas los besos, las caricias o la masturbación, los vínculos emocionales se fortalecen.
- **Placer:** se dejan atrás las presiones sociales, en la sexualidad deja de importar la cantidad para primar la calidad.





# Las letras de la fantasía

Censurada por siglos, la literatura erótica toma fuerza cuando deja de ser tabú, para convertirse en necesidad.

**E**xiste una confusión entre pornografía y erotismo, lo cierto es que son diferentes, así lo explica la sexóloga española Nayara Malnero en su portal web *Sexperimentando*, donde dice que el erotismo está más ligado a la seducción, mientras que la pornografía se enfoca meramente en el acto sexual.

Esa confusión hace que históricamente este género literario haya sido estigmatizado. Por su parte algunos como Rita Abundancia, periodista de *El País* de España, dicen que “leer es uno de los mejores ejercicios para erotizar la mente porque induce a la formación de imágenes, recreación de situaciones y ayuda a fantasear con la realidad”. ¿Te aventuras a probar? Qué tal algunos libros disponibles en las bibliotecas de Comfama, Son dos físicos y dos digitales.

## Una tendencia digital

Estadísticas de consumo del año 2015 en Estados Unidos muestran que el formato digital (ebook) favorece a la literatura erótica, puesto que la posicionan como el género más leído en este medio, seguido por el misterio, la ficción y las biografías.

### En el arte...

Se encuentran dos amantes del Bronx sorprendidos por el flash de un curioso fotógrafo mientras se besaban en medio de un tumulto que observaba la visita presidencial. De dicha foto y la inspiración del colectivo Vértigo Graffiti, nació *El beso de los amantes* (2013), el graffiti más grande de Bogotá.

Fuentes: *sexperimentando.es* y *magnet.xataka.com*.



El erotismo es el arte de complacer los sentidos.

## Para leer en las bibliotecas físicas y digitales de Comfama

**Un siglo de erotismo en el cuento colombiano:** esta antología del antioqueño Óscar Castro García, reúne 27 cuentos publicados en el siglo XX, los cuales ofrecen una muestra del desarrollo del erotismo en la vida del individuo, en la sociedad, en lo profano, en lo sagrado, en los pueblos y ciudades, en política e ideologías. No se trata como tal de cuentos eróticos, sino de la manifestación del erotismo en estos.

**El amante de Lady Chatterley:** la novela de David Herbert Lawrence narra la historia de una mujer aristocrática británica, Lady Constance, que se casó durante la Primera Guerra Mundial con el hijo de una familia de la pequeña nobleza.

**Erotismo, mujeres y sexualidad:** La escritora Claudia Coria adopta un tema que ha sido difícil de tocar, la sexualidad femenina. Más aún si se trata de mujeres que a sus 60 años ya han superado la menopausia y han sido excluidas en lo social y lo sexual, ya que cumplieron con lo que su rol de género les exige: ser madres y esposas. Sin embargo, entran en una nueva etapa de liberación sexual que la autora revela con el testimonio de hombres y mujeres que desmitifican lo establecido por la sociedad.

**Poesías completas de San Juan de la Cruz:** San Juan de la Cruz ha pasado a la historia de la literatura con muy pocas obras, entre las que se destacan *Cántico espiritual*, *Noche oscura del alma* y *Llama de amor viva*. En esta antología podrás conocer sus mejores obras de poesía mística, que mediante imágenes conyugales expresa el deseo del alma de unirse a Dios.





# Bienestar sexual

Conocer el cuerpo,  
equilibrar las emociones y  
conocer los derechos es  
clave en la salud sexual.

**C**uando se habla de salud sexual inmediatamente se piensa en las enfermedades de transmisión sexual, y se cree que estar exento de ellas es suficiente.

Lo cierto es que la verdadera salud sexual abarca un estado de bienestar físico, mental y social, que conlleva un enfoque positivo y respetuoso del sexo y la posibilidad de vivirlo de forma segura, libre y sin coacciones.

Para lograrla es bueno contemplarla desde dos ópticas:

## La sexualidad responsable

**Asertividad:** a la hora de decir sí y no, a la hora de elegir las experiencias sexuales para vivir.

**Responsabilidad:** a la hora de tomar decisiones sustentadas en el saber científico y en los valores de cada persona. Hacerse cargo de lo que se decide.

**Plenitud:** para comprender que no solo se trata de relaciones sexuales, también de los vínculos de pareja, la autoestima, y una sana relación con el propio cuerpo.

## La mente también tiene que ver

**Aceptar:** y respetar nuestra orientación sexual y la de los demás. Se requiere conectar con nuestro mundo interno, asumirlo y conectar con cada una de nuestras partes o preferencias.



\* Respecto a los mitos  
y los tabúes se  
han ido disipando  
paulatinamente a medida  
**que las personas se  
sienten más tranquilas  
para hacer preguntas.**

**Comprender:** que la sexualidad de cada ser humano es única, tiene matices, diversidad y flexibilidad. Conocerla y aceptarla es clave para hacer de ella una experiencia única e irrepetible.

## Tenemos derecho a:

- La libertad sexual.
- La privacidad sexual.
- La equidad sexual.
- Sentir placer.
- La expresión sexual.
- Planificar.
- Informarte.
- Educarte acerca de la sexualidad.
- Cuidarte.

En el arte...

Make Love Series nr.21. obra de la  
artista danesa María Elena Bak (2016).



# Entrevista imaginaria con el gran Octavio Paz



En el arte...  
Octavio Paz al óleo, (1986), de la artista española Sofia Gandarias.

**E**stamos en 2018, veinticinco años después de la publicación de este ensayo que ya hace parte del pensamiento clásico de occidente. Su autor es Octavio Paz, poeta y ensayista mexicano que ganó el premio Nobel de Literatura en 1990 y murió en 1998, cinco años después de publicar *La Llama Doble*. Esta es la entrevista que hubiéramos querido hacerle para que nuestros lectores de el informador escucharan de su propia voz las reflexiones acerca de la sexualidad, el erotismo y el amor.

**¿Se imaginaba usted, maestro, que el tema del amor y el erotismo iba a interesar tanto a los lectores de todo el mundo?**

Sí, lo sospechaba. El ser humano lleva dentro de sí muchas preguntas y contradicciones eternas. La explicación a sus instintos y la forma como los ha controlado es una de ellas. Déjeme decirles que el erotismo y la poesía tienen mucho en común.

**¿Podría explicarnos un poco más?**

El erotismo no es solo sexualidad animal. Es ceremonia, es representación. Fíjense entonces que se diferencia de la simple práctica del sexo porque esta tiene como objetivo la reproducción. En cambio, el erotismo no tiene ese fin. Se parece más a la poesía porque a pesar de que la poesía utiliza los mismos componentes del lenguaje comunicativo, no siempre las palabras poéticas dicen lo que dirían en una carta comercial. O sea que también se aleja de su objetivo original y se apoya en la imaginación.

**¿Entonces ni el erotismo es simple sexualidad ni la poesía es simple lenguaje?**

Digámoslo así: el erotismo es la metáfora de la sexualidad y la poesía es la erotización del lenguaje.

**¿Y qué nos dice del amor y del erotismo?**

Hay una importante diferencia entre ambos. Una persona, hombre o mujer, puede vivir el erotismo sola o con otras personas. En el sueño y en el encuentro erótico los sentidos se convierten en servidores de la imaginación. Entonces abrazamos fantasmas. Digamos que el erotismo es plural. En cambio, el amor se vive en cada momento con una persona única.

**¿Qué impulsa a una persona a sentir amor por otra?**

Es uno de esos misterios del ser humano. El amor es elección de esa persona única, en cuerpo y alma. Es también uno de los temas eternos. Fíjense que no hay literatura en el mundo que no se ocupe de historias de encuentros amorosos entre las personas.

**¿Por qué escogió este título para su libro?**

La llama es la parte más sutil del fuego, que se eleva y levanta a lo alto en figura piramidal. La sexualidad levanta la llama roja del erotismo y esta, a su vez, sostiene y alza otra llama, azul y trémula: la del amor.

Maestro Octavio Paz: los lectores de el informador estaremos eternamente agradecidos.

Autor: Juan Diego Mejía Mejía.

"El erotismo es la metáfora de la sexualidad y la poesía es la erotización del lenguaje".



En el arte...  
Ilustraciones sueltas de la española Alba Blázquez.



# Alimentación y erotismo

Existen mitos acerca de los alimentos afrodisiacos. Marcela Escobar, médica y especialista en nutrición, nos cuenta las verdades de combinar estos dos placeres.

## ¿Ayudan los alimentos al erotismo?

No existe un alimento que permita responder mejor a los encuentros sexuales.

Sí existen ciertos alimentos que tienen un componente que es muy importante para el desarrollo de la hormona de la testosterona, que es la encargada de que haya deseo sexual. Esto aplica para hombres y mujeres, por ello, las comidas que tienen alto contenido de zinc ayudan a ambos géneros a mantener equilibrados los niveles hormonales.

Por ejemplo: el chocolate, las ostras y otros productos del mar son comidas con esta característica.

## ¿Cómo usar los alimentos para mejorar y disfrutar más el encuentro?

Lo primero es no comer cosas difíciles de metabolizar a la hora de tener ese momento erótico. Si yo quiero tener una noche especial, no debo ingerir comidas abundantes como una bandeja paisa, porque al estar comiendo cosas pesadas, la mayoría de mi flujo sanguíneo se va a ir al estómago y al intestino a metabolizar esos alimentos. Vas a estar aletargado, pesado e indispuesto.

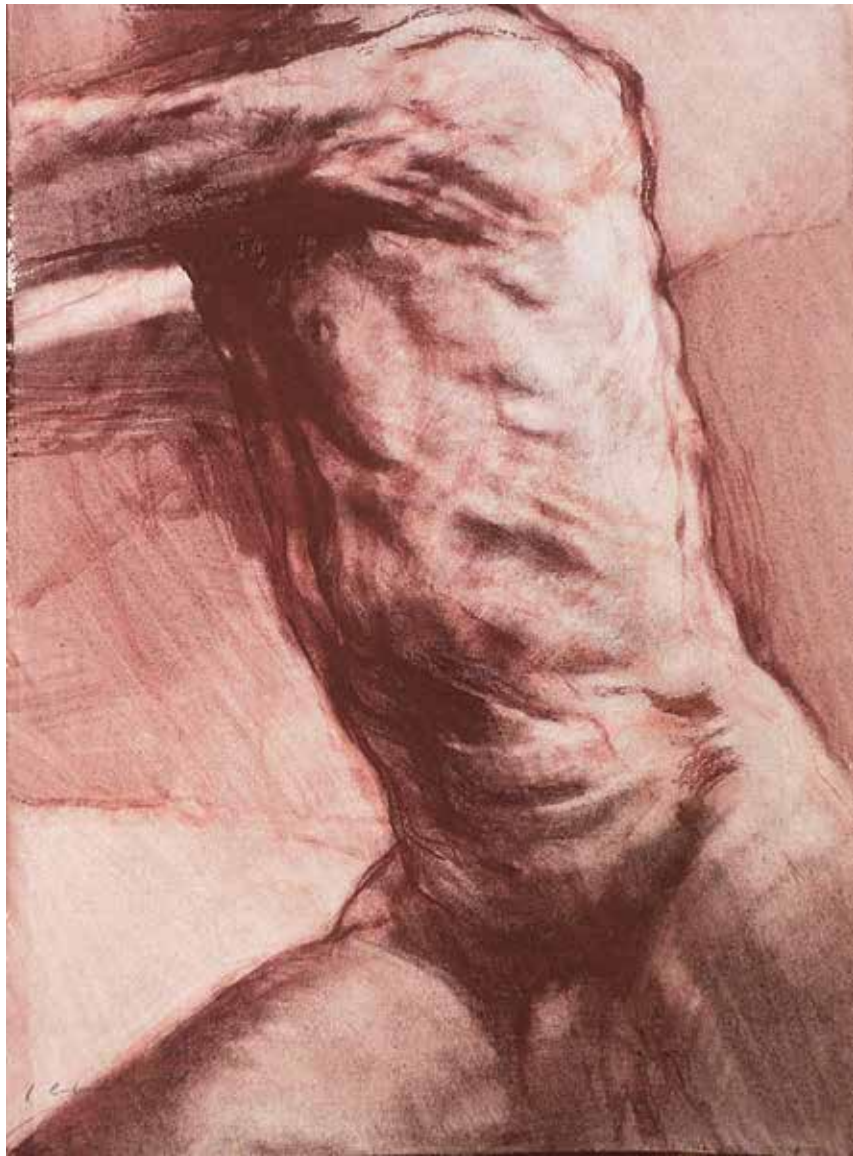
Alimentarte estimula todos tus sentidos al igual que la sexualidad, entonces sentarse a comer un buen plato de comida puede ser un excelente preámbulo porque se estimula el tacto, el olfato, la visión y el gusto.

## ¿La alimentación sana es buena para tener buen sexo?

Hay una relación total entre la alimentación saludable y tu vida sexual. Mantenerte saludable es lo que te va a permitir tener un mejor estado físico y mayor rendimiento sexual, porque la sexualidad y el deseo se estimulan desde el sistema nervioso autónomo.

Mantener la erección del hombre, por ejemplo, tiene que ver con este sistema y consumir grasas buenas es muy importante para que los impulsos nerviosos se repliquen. Las grasas saturadas son peligrosas para la circulación y ahí es donde llegan los problemas con las erecciones.

Las mujeres, si bien no experimentan estos mismos problemas, ya que su sexualidad se concentra en otros puntos que tienen que ver más con las emociones y el erotismo, la recomendación es mantener una alimentación balanceada y un estado físico bueno que permita disfrutar más el encuentro sexual.



En el arte...

Luis Caballero nació en 1943 en Bogotá, es un pintor que basa su obra en la representación de la figura humana, intensa, llena de angustia, donde resaltan las partes del cuerpo humano en sus momentos de clímax.

# La grandeza del cuerpo



En el arte...

Montañas (1.940) es una obra de Débora Arango que hace parte de un período que la artista denominó “expresiones paganas”, caracterizado por la anatomía de cuerpos femeninos desnudos pintados en escenarios interiores y exteriores.

Cortesía: Museo de Arte Moderno de Medellín, MAMM.

A lo largo de la historia, el hombre ha percibido el mundo desde su cuerpo. Cómo lo vive y cómo lo siente es la representación misma que cada persona tiene de la vida.

Desde el inicio, el hombre primitivo organizó por sexo las diferentes tareas de la tribu. Separó al hombre de contextura más fuerte para cazar y protegerse de los animales; la mujer, por su parte, para criar la descendencia y cuidar de la aldea.

Los griegos, racionalizaron el pensamiento, una dualidad entre cuerpo y alma. En la polis, el ciudadano virtuoso era asociado a la belleza de su físico formado en los gimnasios, templos del ideal de hombres atletas y héroes.

Pasando por el cristianismo y el poder de la iglesia, el cuerpo empezó a ser pensado como la carga del alma y a ser representado como robusto, grotesco y de proporciones protuberantes a la espera de la salvación.

La Revolución Francesa significó que el cuerpo fuera visto como máquina de producción, un cuerpo obrero. Consecuencia a esto, los valores rebeldes del romanticismo representaron reivindicar la libertad, los sentimientos y el cuerpo humano.

## La liberación

La apropiación del cuerpo y cómo se vive la sexualidad es un factor inherente al ser humano.

Durante décadas, el hombre luchó contra la represión que le indicaba ir en contra de su naturaleza.

¡Amor sí, hijos no! Fue el grito que desató la primera revolución sexual. En la década de los 60, el movimiento hippie reclamó los derechos civiles y la libertad sobre su cuerpo. La píldora anticonceptiva, la legalización del aborto en Estados Unidos, y la declaración que excluye las relaciones homosexuales de las enfermedades mentales, marcaron la liberación de las nuevas generaciones.

## Disfrutar la piel

Según la sicóloga Liliana Vásquez, el cuerpo, en la actualidad, pasa a tener muchas concepciones, para algunos es un repositorio de la mente, para otros es objeto de culto físico, para algunos es una herramienta que permite conectarse con el alma, y para otros tantos es un bien transaccional y negociable.

Independientemente del significado que se le dé o no al cuerpo, cada ser humano tiene derecho a vivir una sexualidad libre de violencia, a elegir con quién estar, y a preferir qué prácticas sexuales realizar. Una piel que se puede disfrutar.

*Historia del cuerpo, Antropología del cuerpo en la sociedad actual, Reprobación del cuerpo.*



# Sexo en la edad de la plenitud

Estudiosos de la sexualidad humana evidenciaron que, de forma disminuida, el deseo sexual sigue vigente hasta el final de la existencia de una persona.

## Para ver

Jane Fonda y Lily Tomlin protagonizan *Grace and Frankie*, serie de Netflix que habla de todo aquello que ocurre en la edad adulta: amor, desamor, familia, muerte, vida, miedos, alegrías y, sin eufemismos, sexualidad. Ellas, a quienes sus esposos les confiesan ser amantes hace más de 40 años, deben reiniciar su camino solas. Ello incluye reencontrarse con el amor y el sexo.



En el arte...

Shunga japonés de la era Meiji (1868).

Existen imaginarios colectivos como que los mayores de 60 son seres asexuados o que en la tercera edad la vida solo debe dedicarse a actividades meramente pasivas. De esta forma se deja de lado una necesidad latente ya que el deseo sexual en los humanos siempre está vigente.

Al respecto la sexóloga brasileira, Flavia Dos Santos, afirma que después de los 60 años se puede experimentar una sexualidad positiva y plena, puesto que dejan de existir presiones sociales y se comprende que el sexo pasa de ser una cuestión de cantidad para convertirse en una de calidad.

Además, expresa que se vive una sexualidad sana, con personas que se ejercitan y adquieren hábitos saludables con el objetivo de tener un estado físico apto para el sexo y el erotismo, algo que sin duda se manifiesta en una mejor salud general.

Según Rosana Pombo, sicóloga y sexóloga, lo que se debe tener en cuenta es que todo cambia y que el sexo en la edad de la plenitud no es como el de los veinte, treinta o cuarentas cuando la relación coital es fundamental. En esta etapa de la vida toman relevancia aspectos que antes eran secundarios como la masturbación, el sexo oral, las caricias y los besos, además, cobra mayor protagonismo la conexión emocional, especialmente si se trata de parejas de larga data.

Finalmente las expertas concluyen que es importante tener en cuenta que la sexualidad es un viaje, que todos somos seres sexuales hasta el último suspiro y que la piel no deja de ser piel por más que pasen los años.

Como dijo alguna vez Octavio Paz en su ensayo llamado *La llama doble*: “El amor humano es la unión de dos seres sujetos al tiempo y a sus accidentes: el cambio, las pasiones, la enfermedad, la muerte”.



En el arte...

Detalle de la obra *Sode no maki* del japonés Torii Kiyonaga (1785).





# Julio en comfama

Cultura, diversión y actividades  
para compartir.

Programate con más actividades en  
[www.comfama.com](http://www.comfama.com)



**Noches al parque**  
Programación nocturna para conectarnos  
con la naturaleza y disfrutar de juegos,  
zonas húmedas, gastronomía y atracciones.

**19** Jueves 5:30 p. m.  
Parque La Estrella

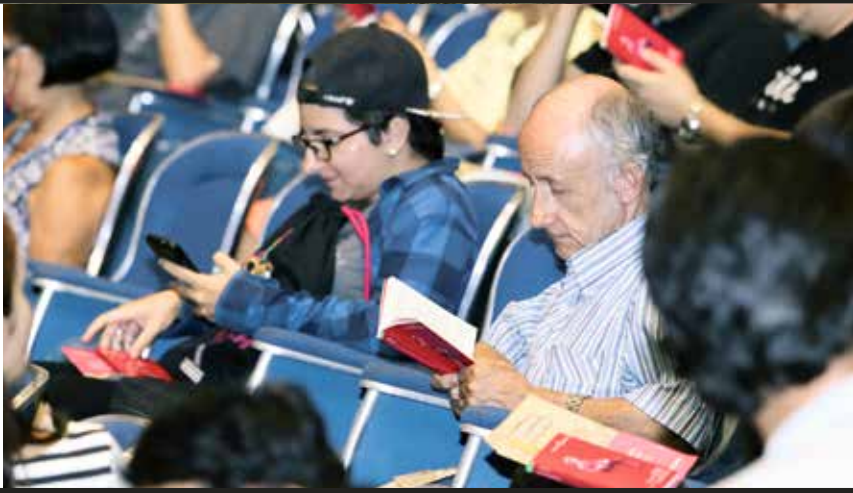
**26** Jueves 5:30 p. m.  
Parque Copacabana

**15** Domingo  
**Festival Nacional Colombia Canta y Encanta**  
Presentaciones organizadas por la Corporación Amigos de la Música.  
11:00 a. m.  
Parque Arví



**16** Lunes  
**Oye leer**  
6:00 p. m.  
Bello sede central

**17** Martes  
**Festival Internacional de Poesía**  
Mohamed Ahmed Bennis, Marruecos.  
11:00 a. m.  
Claustro San Ignacio



**18** Miércoles  
**Lanzamiento Palabras Rodantes**  
Poemas selectos de Walt Whitman.  
6:00 p. m.  
Comfama DC

**20** Viernes  
**Festival Internacional de Poesía**  
taller con Mariana Ossa, Luis Britto García, Miguel Rocha y Aurélio Lassaque.  
5:00 p. m.  
Plazuela San Ignacio

**22** Domingo  
**Monólogos sin propina**  
Adrián Parada, Frank Martínez y Mauricio "Chicho" Arias integran el club de comedia stand-up más antiguo de Medellín.  
2:00 p. m.  
Parque La Estrella



**26** Jueves  
**Observación astronómica con el Parque Explora**  
para apreciar las constelaciones de estrellas y conocer un poco más de astronomía con el apoyo del Planetario de Medellín.  
6:00 p. m.  
Claustro San Ignacio

**27** Viernes  
**Encuentro de tendencias en gestión del talento humano**  
2:00 p. m.  
Ciudad del Río



**28** sábado  
**Cantos del mundo**  
XVII Festival Coral de Medellín José María Bravo Márquez con el concierto de Ars Canendi de Paraguay.  
5:00 p. m.  
Tutucacán

**29** Domingo  
**Exhibición de tiro con arco**  
12:00 m.  
Parque Guatapé

**Todos los jueves**  
**Recorridos por el Claustro**  
acompañados de un narrador para disfrutar de su historia, arquitectura, además de un rato de cuentería.  
5:00 p. m.  
Claustro San Ignacio

**Arví**  
**Viernes 20**  
1:00 p. m.  
Exhibición de baile deportivo y salsa.

**Domingo 2**  
11:00 a. m.  
Cantos del mundo, XVII Festival Coral de Medellín José María Bravo Márquez con el concierto del Ensamble Vocal Bibani de México.

**Copacabana**  
**Domingo 15**  
1:00 p. m.  
Exhibición de Salsa Casino

**Domingo 22**  
11:00 a. m.  
Entresueños, comparsa circense para grandes y chicos con la Corporación La Tartana.

**El Bagre**  
**Domingo 22**  
3:00 p. m.  
De folclor y algo más, los bailes más representativos del país con el Grupo de Danza La Calentura.

**La Estrella**  
**Domingo 15**  
10:00 a. m.  
Grita el gol de nuestra Selección.

**Domingo 29**  
1:00 p. m.  
Exhibición de salto con cuerda.

**Rionegro**  
**Domingo 15**  
8:00 a. m.  
Festival con grupos de capoeira.

**Domingo 22**  
11:00 a. m.  
Exhibición de tejo con la liga.

**Zungo Urabá**  
**Domingo 15**  
2:30 p. m.  
Tarde de DJs para todos los gustos y edades.

**Domingo 29**  
1:00 p. m.  
Exhibición de helimodelismo.



# Sexo

Un encuentro con el arte, la cultura,  
el cuerpo, la ciencia y la vida.

El colombiano  
**Fernando Botero**  
asegura que se lanzó  
a la pintura erótica  
apelando más a la  
imaginación que,  
a los recuerdos,  
ya que, según él,  
en la realidad nunca  
fue de “muchas  
piruetas”.



La obra de Fernando Botero, cedida por el Museo de Antioquia,  
hace parte de la serie de pinturas Boterosutra, 2013.

Foros talleres, encuentros y “Sexpertos”.

## Próximo trimestre

Si estás interesado, escríbenos al correo [pmolano@comfama.com.co](mailto:pmolano@comfama.com.co)

VIGILADO SuperSubsidio



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

# comfama