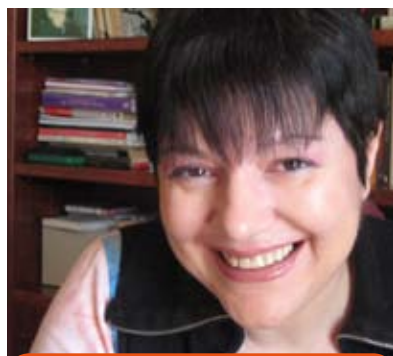


MONTSERRAT CALVO

# “Descúbrete a través del erotismo”

La sexualidad compartida, como una melodía de piano y violín, suena mejor cuando cada instrumento ha ensayado previamente por su cuenta



## La autora

**Montserrat Calvo** es psicóloga especialista en Terapia Racional Emotivo Conductual (TREC). Fundadora y codirectora del Instituto RET en Barcelona. Pionera en el campo de la sexología en España, donde lleva a cabo una importante labor terapéutica, informativa y docente. Autora de *Trampas y claves sexuales* (Icaria) y *La satisfacción sexual y el juego erótico* (Temas de Hoy).

Como decía George Leonard, “hacemos el amor como hacemos el mundo y hacemos el mundo como hacemos el amor”. En su libro *Sexualidad atlética o erotismo*, Montserrat Calvo nos invita a dejar de vivir el sexo como una lucha de egos (salpicado de miedos, inseguridades y exigencias) y empezar a verlo como un juego para el autoconocimiento, donde todo es posible.

**Psicología Práctica: ¿Qué diferencia el erotismo de la sexualidad atlética?**

**Montserrat Calvo:** Cuando hablo de la sexualidad atlética no es en el sentido de “deporte”, sino de lucha (del griego, *atlon*). Es una sexualidad en la que no estamos tan pendientes de jugar o com-



El erotismo es una forma de autoconocimiento.

partir, como de destacar, de que la otra persona cumpla nuestros deseos, de hacer las cosas bien. Es un miedo sin fundamento porque en la cama podemos fingir, pero no podemos equivocarnos si lo consideramos como un juego y una exploración, que es como lo ve el erotismo. ¿Otras diferencias? Para empezar, en el erotismo estamos con una actitud de humildad, no hay nada que demostrar, tan sólo jugar y disfrutar. Es una forma



de entender la sexualidad y se puede interpretar de muchas maneras, entre otras como una forma de autoconocimiento.

**“El sexo puede ser una magnífica forma de conocimiento personal”.**

**¿A qué se refiere exactamente?**

Conocerse es ser consciente de qué piensas, haces, dices, sabiendo que hay unos pensamientos más realistas que otros. Y en erotismo, cuando un pensamiento no es muy racional, se cobra

un precio en forma de bloqueo o cualquier forma de desajuste. Y eso, a su vez, es lo que puede permitirte detectar tus prejuicios o pensamientos erróneos. En eso consiste la autoexploración y el autoconocimiento.

**¿Cómo nos ayuda a conocernos mejor el erotismo?**

Si quieres adentrarte en el vasto camino del autoconocimiento, el erotismo es ideal por varios motivos. En primer lugar,

porque no te puedes engañar: sientes lo que sientes. A partir de ahí, puedes interpretar y actuar con honestidad y valentía. En segundo lugar, porque es un juego, y el juego es el mejor mecanismo de aprendizaje, junto con el error (cuando aciertas, ya lo sabes). El juego te permite equivocarte sin juzgarte, sin justificarte... Tercero: te permite ejercer la libertad de una manera muy divertida y con mucho coraje. En este sentido, más impor-

## Características del juego erótico

El clima que envuelve cualquier situación lúdica, no competitiva, dimana:

■ **Autenticidad.** No hay trabas en la expresión, utilizas todas tus facultades.

■ **Libertad de elección.** No puedes jugar por obligación, a lo que no deseas o con quien no quieres. En el juego, tú decides, y en este juego tú decides hasta las reglas (de mutuo acuerdo con quien juegues).

■ **Libertad de interrupción.** Cuando te cansas de leer, re-totzar o dibujar, descansas o te dedicas a otra actividad, no te preocupa cuánto tiempo va a

durar la lectura, el dibujo o lo que sea, simplemente fluyes como el agua que se adapta a los distintos desniveles del río. Igual con el sexo. Puedes parar cuando quieras para seguir luego, o no.

■ **Ausencia de competitividad.** No hay nada que conseguir, ni ningún sitio al que llegar ni nadie con quien compararse. Aunque tenga recompensas, jugar no busca utilidad ni finalidad. ¡Qué tranquilidad!, sólo es necesario estar y disfrutar.

■ **Todos ganan y nadie pierde.** El objetivo no es ser el mejor o saber más, sino compartir el placer de jugar, la disposición,

apertura y curiosidad por descubrir y encontrar nuevas formas de disfrute.

■ **El sentido del humor y la risa.** El bienestar hace que todo se desdramatice y resulte divertido, especialmente los “errores”.

■ **Alto nivel de curiosidad y concentración.** La actividad te absorbe hasta tal punto en ese momento que no quieres saber nada de otra cosa, y todo de ésta que te ocupa.

■ **Confianza en uno mismo y en las propias capacidades.** Nadie es imprescindible, cuentas con recursos propios para pasarlo bien por ti mismo.

tante que el placer es el acto de parar ante el placer. Si eres capaz de parar antes de llegar al orgasmo, en su momento y de forma oportuna, el futuro orgasmo será más placentero. Y de paso adquieres libertad y paciencia.

### ¿Algo más?

En cuarto lugar, y no hablo por orden de importancia, el erotismo te conduce a un estado expandido de conciencia, una experiencia de atención plena. Te entrena a saber en todo momento lo que sientes, piensas, haces... Te entrena en la atención.

### ¿Y qué hay de los problemas?

Precisamente, y en quinto lugar, los problemas sexuales nos enseñan mucho de nosotros mismos,

por eso hay que tratarlos como otra forma de autoconocimiento.

### ¿Todo eso hacemos cuando hacemos el amor?

Tú lo has dicho: cuando hacemos el amor, como un arte, cuando practicamos el erotismo. Pero el hecho es que actualmente, especialmente en nuestra cultura occidental, el erotismo es algo que aún interesa a muy poca gente. El erotismo es revolucionario, pero es una opción minoritaria. En el erotismo se juega con el amor y con el deseo, que es muy caprichoso pero tremendamente generoso. Para vivirlo, no es necesario tener pareja; al contrario que en la sexualidad atlética, que suele ser una lucha de poder llena de miedos y siempre es cosa de, al

menos, dos. El erotismo lo puedes vivir en pareja o en grupo pero también a solas.

### Y sin embargo, se impone la sexualidad atlética. ¿Por qué es ésta la opción mayoritaria?

La sexualidad es un espejo del resto de nuestras actitudes en la vida cotidiana y, así, la sexualidad atlética manifiesta una lucha por parecer el mejor, demostrar que soy buen amante (a la otra persona o a mí mismo), que soy capaz de alcanzar metas, etc. Lo cierto es que está llena de creencias que hacen sufrir, especialmente exigencias y falsas necesidades. Como decía el maestro Alberto (Albert Ellis), “las exigencias son el mal de la humanidad”. Todos caemos en la sexualidad atlética, todos estamos ahí. El erotismo





Aprende a conocerte a través del autoerotismo.

es una conquista. Tienes que entenderlo bien y verlo muy claro, para plantearte comenzar a practicar el erotismo y empezar a dejar de hacer el sexo atlético.

### **Dado que la sexualidad atlética es habitual, ¿qué le aporta, para bien o para mal, a nuestra vida?**

Le aporta, sobre todo, problemas, dificultades, que se manifiestan en la misma actividad sexual y fuera de ella, en nuestra vida en general. ¿Qué le aporta que al menos sea aparentemente positivo? Un estremecimiento pasajero, un tipo de placer a corto plazo. Pero a largo plazo suele acabar manifestándose en dificultades para el orgasmo, falta de deseo, malos rollos, etc. Y como es tremendamente repetitiva, la sexualidad atlética le aporta

monotonía a nuestra vida sexual y, finalmente, aburrimiento.

### **¿A qué se refiere con que es muy repetitiva?**

Por una parte, la tendencia a focalizarla en los genitales, por ejemplo. Nos olvidamos de utilizar los sentidos. Por ejemplo, podemos estar haciendo el amor y no mirarnos a los ojos en todo el tiempo. Ni hablarlos, ni olerlos...

### **El libro**

**Sexualidad atlética o erotismo**  
Montserrat Calvo  
Editorial Icaria  
160 págs.  
15 €



### **El sexo suele ser monotemático.**

Sí, pero no sólo es repetitivo porque tiende a reducirse al coito. Hay muchas formas de jugar a la penetración. Puede haber penetración lenta, pausada, intermitente, quedarse sin movimiento, salir, quedarse con las ganas... Tenemos la imagen de la sexualidad reducida a un solo tipo de coito, y esto resulta muy empobrecedor y un desperdicio de posibilidades. En general, sólo se valora la excitación intensa y rápida, y se deja al margen un espacio para la satisfacción placentera y duradera. La sexualidad atlética sólo valora el orgasmo, el resultado, y sólo se contempla el placer como una manera de descargar tensiones, con prisa por sacudirse el deseo, como si fuera una molestia y la consigna fuera “tengo que aliviarme cuanto antes”.

### **Antes decías que en el erotismo no es necesario tener pareja.**

Generalmente, sólo se concibe la sexualidad en el contexto de la relación de pareja, y se olvida la relación con uno mismo, cuando no es claramente un tabú. Hablo de la masturbación. El erotismo la considera el mejor laboratorio de conocimiento de uno mismo, en el plano sexual. Y además, es una forma de evitar conflictos, cuando en la pareja se dan diferentes ritmos de deseo o ganas. Y, sin embargo, la sexualidad atlética genera conflicto porque, en pareja, se espera que tu placer te lo dé el otro. Pues bien, habría que ver la sexualidad compartida como una melodía de piano y



## Beneficios físicos de la actividad sexual

- Aumenta el oxígeno a los pulmones y a las células, estimulando la actividad de los órganos internos.
- Reduce el riesgo de enfermedades coronarias.
- Incrementa el nivel de hormonas femeninas.
- Reduce el riesgo de cáncer de próstata.
- Ayuda a equilibrar y reducir el colesterol.
- Fortalece los huesos y reduce su descalcificación, previniendo la osteoporosis.
- Aumenta el nivel de endorfinas y serotonina, transmisores de alegría y bienestar, haciéndonos sentir mejor con nuestra vida.

violín, que suena mejor cuando cada instrumento ha ensayado previamente por su cuenta.

### ¿Podemos hablar de los beneficios del sexo solitario?

Claro. Para empezar, te enseña a vivir la soledad de mejor manera. Hay mucha gente que no tiene pareja y no se da cuenta de todo el placer que se pierde si tiene prejuicios acerca de la masturbación. En realidad, éstos están vinculados a los prejuicios acerca de la soledad. Se insiste mucho en ser gregarios, pero se obvia la importancia de saber estar a solas con uno mismo. Se desprecia muchísimo la soledad. En definitiva, la soledad es estar

con uno mismo, y tal vez sea la relación más difícil.

### ¿Otros beneficios?

Te da la confianza de que tú puedes darte un placer único y diferente, de que nadie puede hacerlo por ti. Además, te ayuda a descubrir la diversidad del placer, formas diferentes de juego, de fantasías, etc.

### En una vida generalmente llena de compromisos y prisas, ¿cómo crear espacio para el erotismo?

No puedes exigirle nada a la sexualidad; es el erotismo el que hará acto de presencia y te hará el regalo cuando te encuentre disponible.

**Pero, como suele decirse, “si llega la inspiración, que me pille trabajando”...**

Para empezar, no te compliques la vida buscando el erotismo si vas con prisas, cansancio, etc. Por otra parte, pregúntate: ¿qué importancia le doy en mi vida a la sexualidad? Si es de un 20 por ciento o un 10, y es eso lo que tienes, bien, ya está, no te crees más necesidades. Si para ti es más importante, entonces sí, dedícate a crear este espacio físico, emocional, de tiempo, etc.

### Pero, ¿cómo hemos de hacerlo?

Cuando vives solo es más fácil, porque no dependes de otro, pero en cualquier caso, es importante ponerlo en la agenda, porque la sexualidad espontánea es maravillosa, pero la improvisación puede ser catastrófica.

### ¿Y anotar lo en la agenda no significa un compromiso más?

Todo lo contrario, significa que no hay compromisos en ese tiempo, que no vas a estar cansado, que te preparas para eso.

### ¿Y qué hay sobre el deseo propiamente dicho?

Es conveniente atajar varios miedos, como por ejemplo, la idea de que “cortar” es malo. Si te crees eso, muchas veces no empiezas porque “a lo mejor se me van las ganas”. Pues da igual, si te cortas, paras, te relajas, y la otra persona puede seguir, o no, y luego puede volver el deseo, o no. Pero no puedes crearte la obligación del deseo. Igual que las prohibiciones generan el deseo, las obligaciones provocan la resistencia. ●