



# Emociones y sexualidad.

Dra. D<sup>a</sup>. María Pérez Conchillo.

Instituto Espill. Valencia.

CURSOS  
de primavera 2010  
U · N · E · D

# Negar las emociones

- En líneas generales, el pensamiento occidental ha visto las emociones como algo primitivo y peligroso, más asociado a los bajos instintos y al vicio, en oposición a las virtudes de la razón.
  - “Enfermedades de la mente” de Kant.
  - “Pensamiento confuso”, de Spinoza,
- Exaltación de las experiencias emocionales románticas, y al mismo tiempo temor y asociación de las emociones con funcionamiento disruptivo de la razón.

# Emoción

- Esta palabra de lenguaje común, se aplica en la psicología a una reacción afectiva de intensidad bastante grande, dependiente de los centros diencefálicos, y que engloba normalmente unas manifestaciones de orden vegetativo. Piéron (1957)
- Las emociones fundamentales, comprenden la alegría y la pena (dolor), el miedo y la ira, el amor y el disgusto"

# Emoción

- La emoción es una "alteración aguda" en el comportamiento del hombre, en conexión con "amplios cambios viscerales".
- Las emociones son pasajeras, y tienen reacciones corporales, por ejemplo, la sudoración, la dilatación pupilar.
- Los sentimientos son elementos que perduran por mucho tiempo.

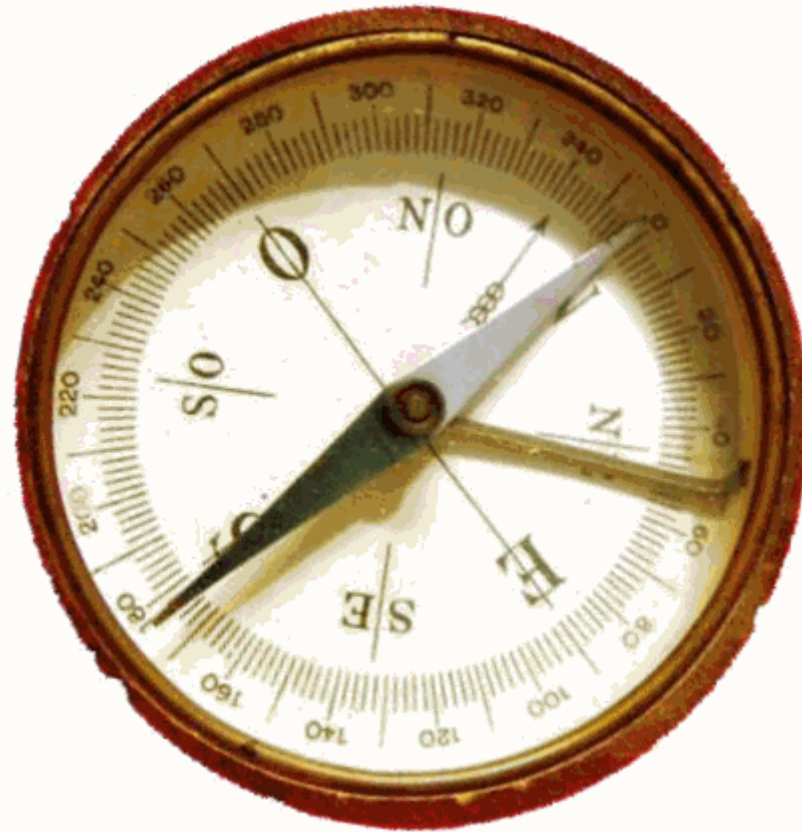


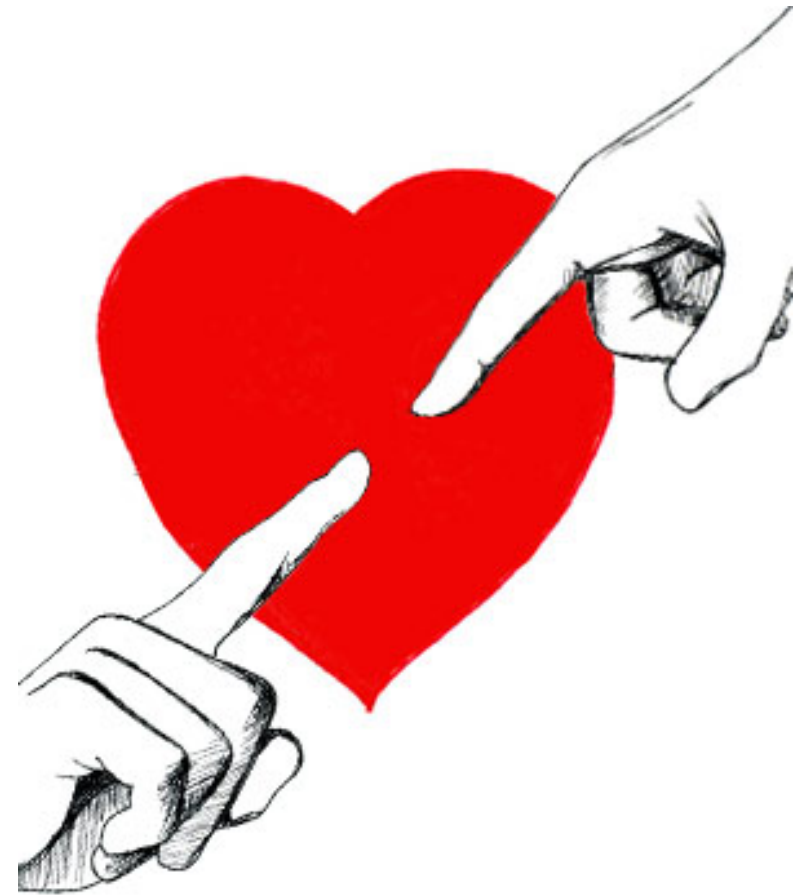
# El error de Descartes

- Separar el cuerpo de la mente, con su tesis de que pensar es igual a ser, cuando se trata justamente de lo contrario: en el principio fue el ser, posteriormente el pensar; somos, luego pensamos.
- Creer que las operaciones más refinadas de la mente están separadas de la estructura y del funcionamiento del organismo biológico es un error, porque el cerebro y el resto del cuerpo constituyen un organismo indisociable integrado por circuitos reguladores bioquímicos y neurales que se relacionan con el ambiente como un conjunto, y la actividad mental surge de esta interacción.
- Emociones y sentimientos, como mecanismos reguladores de nuestra vida.

**Damasio. El error de descartes,  
1999**

Las emociones nos indican la intensidad y dirección de nuestras sensaciones





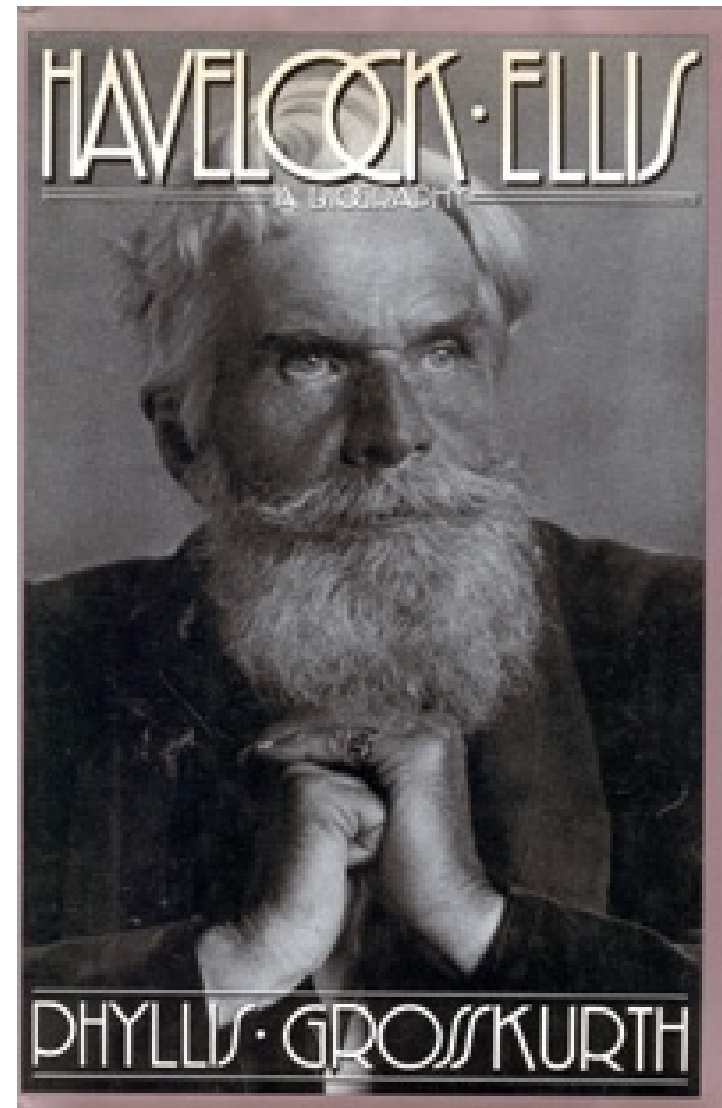
# APUNTES SOBRE EL AMOR

# AMOR

- Amor.....
- Cuando me enamoro noto que...
- Cuando me enamoro siento que...
- Cuando me enamoro pienso que...



Reconoció diferencias  
entre impulso sexual  
y emoción amorosa



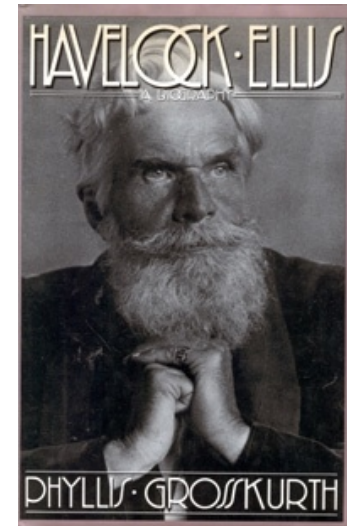
**ELLIS, H. (1936)**

## ¿Qué hace que el impulso sexual llegue a convertirse en amor sexual?

Sabe que no son lo mismo, pero cree que uno viene del otro.

El impulso, de algún modo, se transforma en amor a través del funcionamiento del sistema nervioso, base de las actividades mentales.

Sugirió que los procesos nerviosos básicos del sexo deben adoptar diferentes vías para explicar por qué el amor es una clase de experiencia diferente del deseo sexual



# La química del amor

En la cascada de reacciones emocionales hay electricidad (descargas neuronales) y hay química (hormonas y otras sustancias que participan).

Son las que hacen que una pasión amorosa descontrole nuestra vida.

# La química del amor

Se sabe, que las drogas (cocaína y heroína) activan sustratos moleculares del cerebro que mueven a la persona a buscar la dosis una y otra vez. Y lo mismo ocurre en el individuo enamorado, que sólo cuando está cerca de la persona amada consigue calmar su ansiedad.

En este sentido, el enamoramiento sería como una adicción temporal y la persona amada sería como la palanquita del experimento de Olds y Mildner que satisface nuestro sistema de recompensa cerebral.



# La química del amor

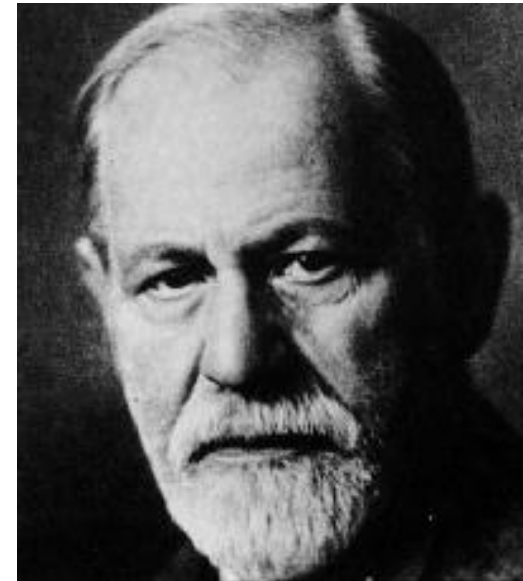
**El doctor Barry Keverne es uno de los científicos que estudian las endorfinas,**

Las endorfinas son analgésicos naturales y parece que se liberan en el cerebro como una recompensa del comportamiento sexual o amoroso. «Nadie lo ha probado todavía», dice Keverne, «pero cuando los amantes se encuentran bien podrían estar experimentando un flujo de endorfinas».

# La sublimación

El amor como sublimación, la represión del impulso sexual cómo la condición para la transformación de un deseo en otro.

Para explicar cómo una persona puede experimentar sentimientos sexuales y amorosos al mismo tiempo propone que algunos de los impulsos básicos han sido sublimados y otros no.

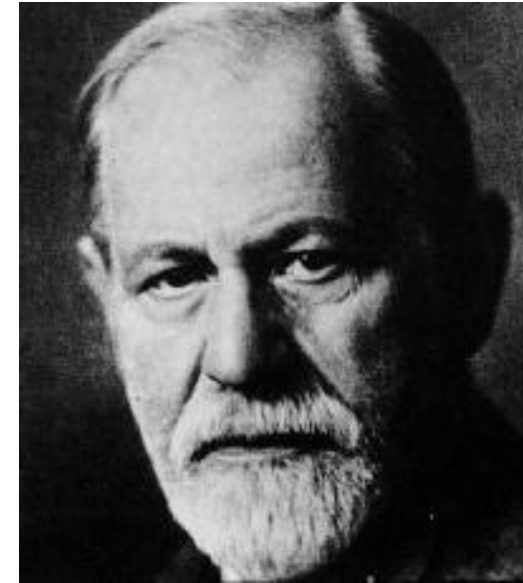


Sigmund Freud  
(1856-1939)

El grado de emoción amorosa depende de hasta donde se haya inhibido el deseo sexual.

Cuanto más fuertemente es excitado un individuo por la estimulación sexual y cuando más se frustra la necesidad biológica, mayor será la alteración emocional.

Esta sublimación sería el motor de grandes obras de arte.



Sigmund Freud  
(1870-1937)

# AMOR DE MADRE

Los impulsos sexuales de ternura se derivan del instinto maternal y proceden de la evolución de la hembra.

El amor maternal es la causa original de toda emoción de la misma calidad.



**Alfred Adler  
(1870-1937)**



# Distingue entre placer sexual y emoción amorosa

Habla de dos  
componentes  
totalmente  
distintos.

- Impulso hacia el placer genital.
- Emoción amorosa sin ir acompañada de deseo de descarga genital (preadolescente)



**ALBERT MOLL**  
**1862–1939**

# ALBERT MOLL

El impulso sexual puede ser independiente, no solo de la atracción amorosa, sino de cualquier objeto sexual.

La auto estimulación se puede dar como un acto solitario sin que ni siquiera medie un compañero imaginario. En este sentido los impulsos no son sociales.

La auto estimulación se da en muchos machos, aun estando la hembra disponible.

# Konrad Lorenz

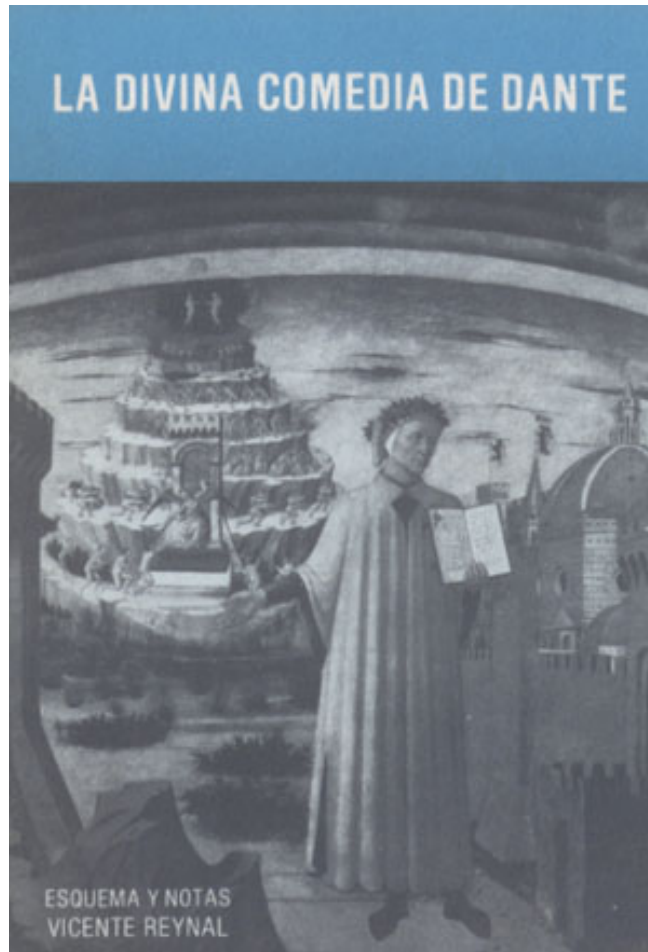


*Se dio cuenta que al nacer y romper su cascarones, existía un periodo crítico por el cual, el ave muestra apego y un fuerte lazo con sus madres, o si eran huérfanos, con el primer ser que veían a su lado. A esto le llamó **Impronta***

**El enamoramiento responde a los mecanismos de impronta estudiados por Lorenz. El amado, la amada quedan prendados (*improntados*) de su amad@.**



# Dante y Beatriz





# John Money Love Maps

## Mapas del amor.

- modelos mentales para el erotismo que se inician tempranamente y se conservan toda la vida, con ligeras variantes.



# John Money Love Maps

Cuando crecemos, inconscientemente empezamos a gustarnos y disgustarnos determinadas cosas, incorporamos valores específicos, ideas y principios. Configuramos nuestro gusto.

De la misma manera, construimos inconscientemente un mapa del amor que funciona como un conjunto de rasgos que buscaremos en nuestra pareja.

Según Money el periodo crítico coincide con la adolescencia.



**El amor es:**

una necesidad  
fisiológica,

un instinto  
animal,

y el resultado de  
un flujo químico  
en el cerebro.

**Dura entre 18  
meses y tres  
años**



**HELEN FISHER**



## Componentes DEL AMOR

- **SEXO:** anhelo físico se desarrolló evolutivamente en busca de una gratificación sexual.
- **ENAMORAMIENTO:** Seleccionar a las parejas.
- **APEGO:** necesidad de estar con la otra persona. Los humanos necesitamos de apego, el apego nos da seguridad, nos evoca los primeros estadios evolutivos de vínculo maternal y paternal y ofrece una cálida sensación de protección. Nuestras relaciones amorosas están influenciadas por nuestra experiencia de apego en etapas tempranas. Respecto al sentimiento de apego o vinculación, fue determinante para cuidar los hijos.



**HELEN FISHER**

**Evolución del comportamiento en relación con tres sistemas emocionales:**

**Atracción sexual sin sentimiento amoroso**

**Amor romántico**

**Apego**

**Todos ellos asociados con el juego del apareamiento y la reproducción.**



**HELEN FISHER**

Para la Dra. Fisher cada una de esas emociones posee sus propios circuitos cerebrales así como sus correspondientes mediadores químicos.

En el caso concreto del sentimiento de la atracción amorosa.

existe una relación directa con el aumento de dopamina y de otros mediadores químicos.

Ellos serían los responsables de síntomas como alborozo, energía, insomnio o reducción del apetito.



**HELEN FISHER**



Según la investigadora, "a lo largo de la evolución humana, estos sistemas emocionales han ido independizándose entre sí.

Este modelo evolutivo divergente ayudaría a explicar por qué los seres humanos pueden sentir simultáneamente

apego hacia una persona,

atracción por otra

y atracción sexual (sin atracción romántica), por otra diferente.



**HELEN FISHER**

# Teoría triangular del amor



Robert J. Sternberg

**La intimidad**, entendida como aquellos sentimientos que promueven el acercamiento, el vínculo y la conexión.

**La pasión**, como estado de intenso deseo de fusión con el otro.

**El compromiso**, la decisión de amar a otra persona y el compromiso por mantener ese amor.

# TIPOS DE AMOR

1.- **Cariño:** Se siente un vínculo y una cercanía con la otra persona, pero no pasión física ni compromiso a largo plazo.

2. **Encaprichamiento:** Es lo que comúnmente se siente como “amor a primera vista”, pero sin intimidad ni compromiso, este amor puede desaparecer en cualquier momento.

3. **Amor vacío:** Hay compromiso, pero la pasión y la intimidad han muerto. En las culturas donde existen los matrimonios arreglados, las relaciones suelen empezar con un amor vacío.

4. **Amor romántico:** Las parejas románticas están unidas emocionalmente (como en el cariño) y físicamente, mediante la pasión.

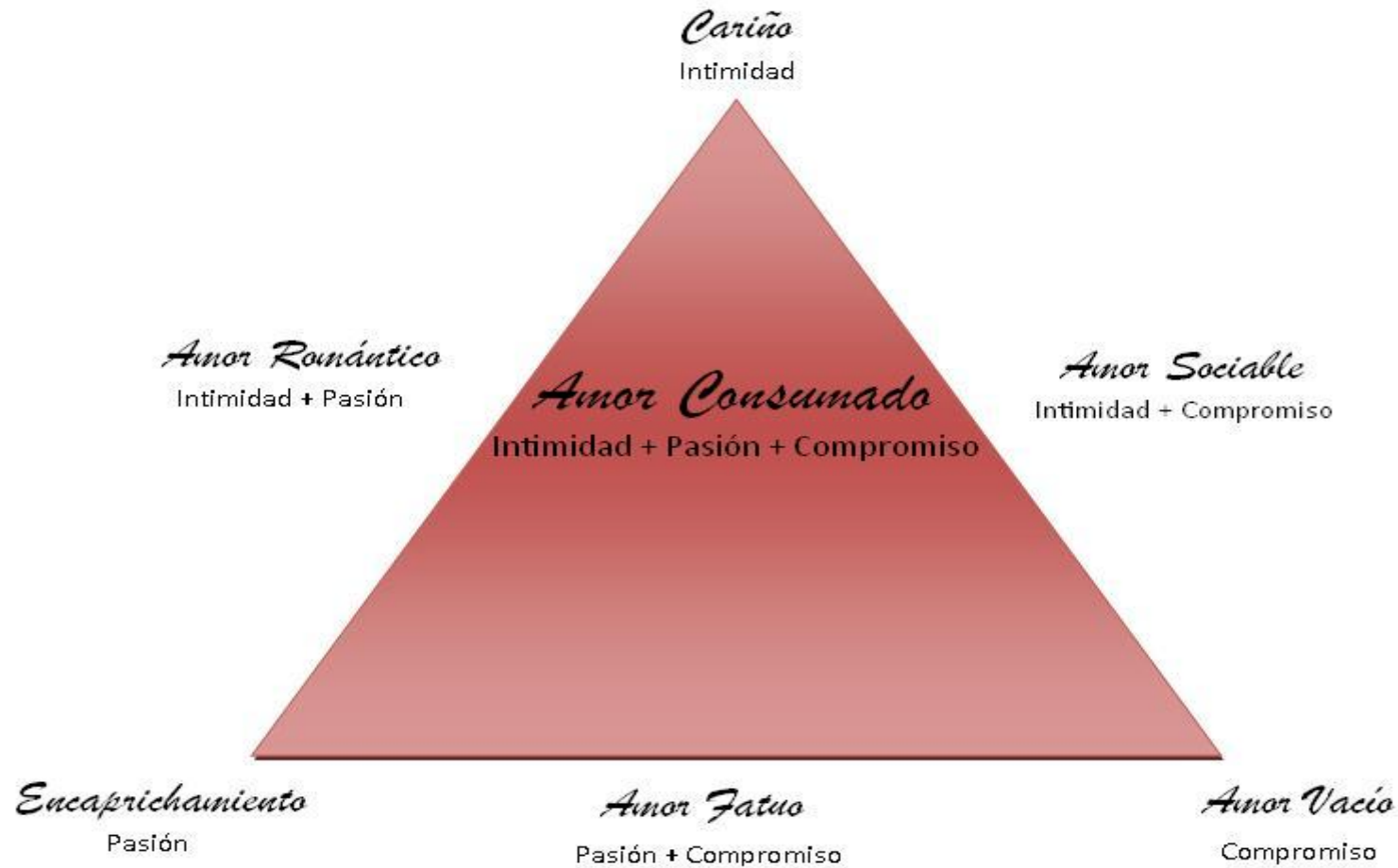
# TIPOS DE AMOR

5. **Amor sociable:** Se encuentra frecuentemente en los matrimonios en los que la pasión se ha ido, pero hay un gran afecto y compromiso por el otro. Es más fuerte que el cariño. El amor que se encuentra en la familia es una forma de amor sociable, así como en amigos profundos, que pasan mucho tiempo juntos, en una relación sin deseo sexual.

6. **Amor fatuo:** El compromiso es motivado por la pasión, sin la influencia de la intimidad.

7. **Amor consumado:** Es la forma completa del amor. Representa la relación ideal hacia la que todos queremos ir pero que aparentemente pocos alcanzan.

# Teoría triangulación





# Denis de Rougemont (1906-1985).

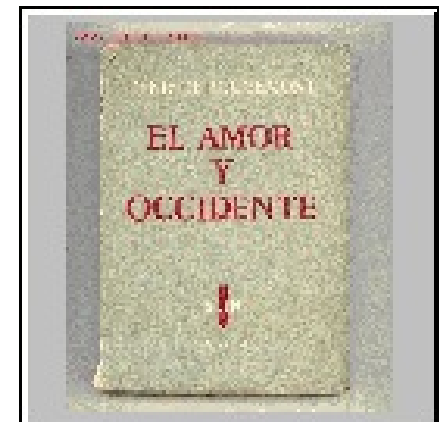
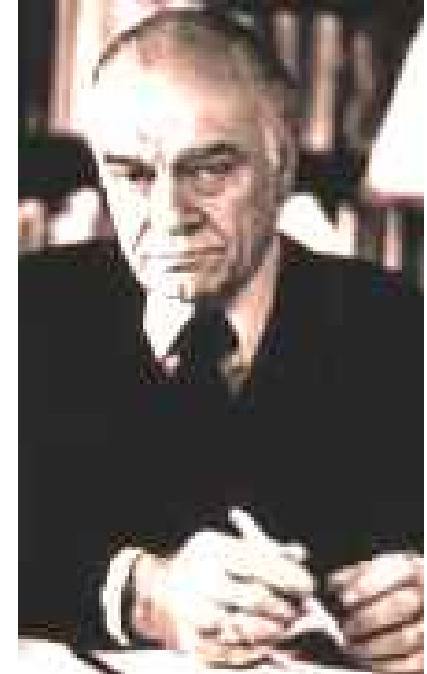
la cultura occidental, a través de su lírica, nos presenta un modelo amoroso que tiene una serie de características:

La idea del amor presupone el gusto por las desgracias, por los amores imposibles (Tristán e Isolda, Romeo y Julieta),

La hiper idealización del amor y de la persona amada.

El amor feliz no tiene historia, sólo el amor amenazado y condenado es novelesco y cinematográfico.

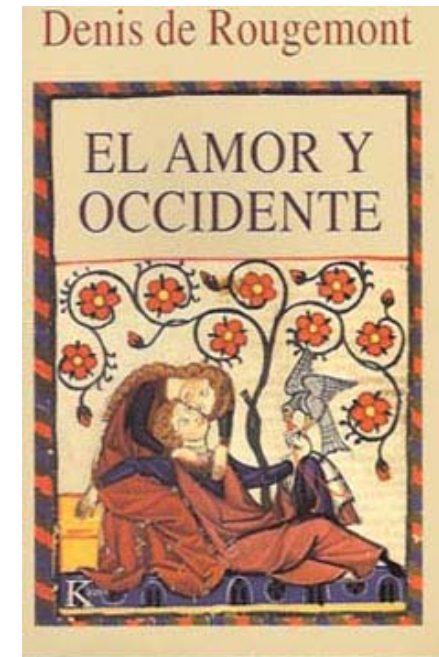
No exalta el placer de los sentidos, ni la paz fecunda de la pareja, sino **el amor como pasión sufriente.**



# Amor pasión



Denis de Rougemont  
(1906-1985).



Según este autor, el amor pasión es un invento occidental. Cuando se habla de amor, aparecen como referencia los mitos del amor pasión, amor con sufrimiento y no consumación.

"**El amor y Occidente**" señala que la invención de nuestra concepción occidental del "amor pasión", se remonta al siglo XII, período en que comienza la poesía y luego la prosa del **Amor Cortés** que formó parte de una revolución en las ideas y costumbres de Europa.



# Amor y sufrimiento

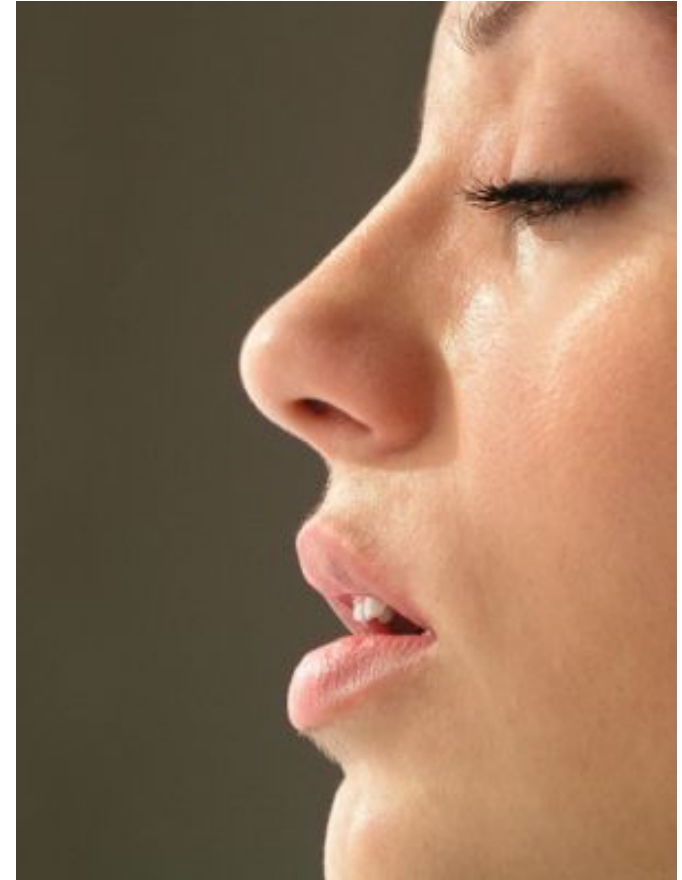
Algunos  
elementos  
son  
prototípicos  
de la  
pasión:

- inicio súbito (amor a primera vista),
- sacrificio por el otro,
- pruebas de amor,
- fusión con el otro,
- olvido de la propia vida,
- expectativas mágicas, como la de encontrar un ser absolutamente complementario (la media naranja),
- vivir en una simbiosis que se establece cuando los individuos se comportan como si de verdad tuviesen necesidad uno del otro para respirar y moverse, formando así, entre ambos, un todo indisoluble.



## El amor y las mujeres

- Para muchas mujeres, vivir el amor ha sido el motor de su vida, dado su histórico confinamiento y exclusión social
- Nuestras heroínas literarias como madame Bobary, Julieta, Melibea, la Dama de las Camelias, Ana Karenina..., viven el amor como proyecto fundamental de su vida.
- En la mayoría de estas historias vemos que lo que para la protagonista es la vida entera, para el personaje masculino es sólo una parte de su existencia.
- El amor como proyecto prioritario y sustancial sigue siendo fundamental para muchas mujeres, sin el cual sienten que su existencia carece de sentido.





# Amor y Violencia

Las mujeres que buscan el amor pasión en la elección de personas difíciles, agresivas o controladoras tienen muchas posibilidades de vivir en la violencia, consentirla y permanecer en ella, porque esa relación es la que da sentido a su vida.





# Amor y Violencia

Entre los episodios de maltrato se presenta la pasión:

hoy te maltrato y mañana te amo más que a mi vida

sin ti no soy nada

perdóname, te quiero

todo ello acompañado de muestras extraordinarias de cuidados y cariño hasta la próxima escena.



# Amor patológico

## OBSESIÓN

No es que el amor sea o pueda llegar a ser obsesivo, sino que los enfermos obsesivos pueden llegar a obsesionarse por alguna persona a lo largo de la evolución de su patología.



# Amor patológico

## FRIALDAD EMOCIONAL

El doctor Peter Sifneos fue quien dio nombre en 1972 a los alexitímicos.

Alexitimia (incapacidad de expresar los sentimientos con palabras y de saber lo que se siente).



## EN RESUMEN

Es posible sentir un profundo apego por una pareja con la que se lleva mucho tiempo, y a la vez estar locamente apasionado por un amor romántico hacia otra persona, y además sentirse atraído sexualmente por otras personas.

Los tres sistemas cerebrales: atracción sexual, amor romántico y apego, no están bien conectados a nivel cerebral.

Es imposible sentirse locamente apasionado por un amor romántico hacia más de una persona al mismo tiempo.

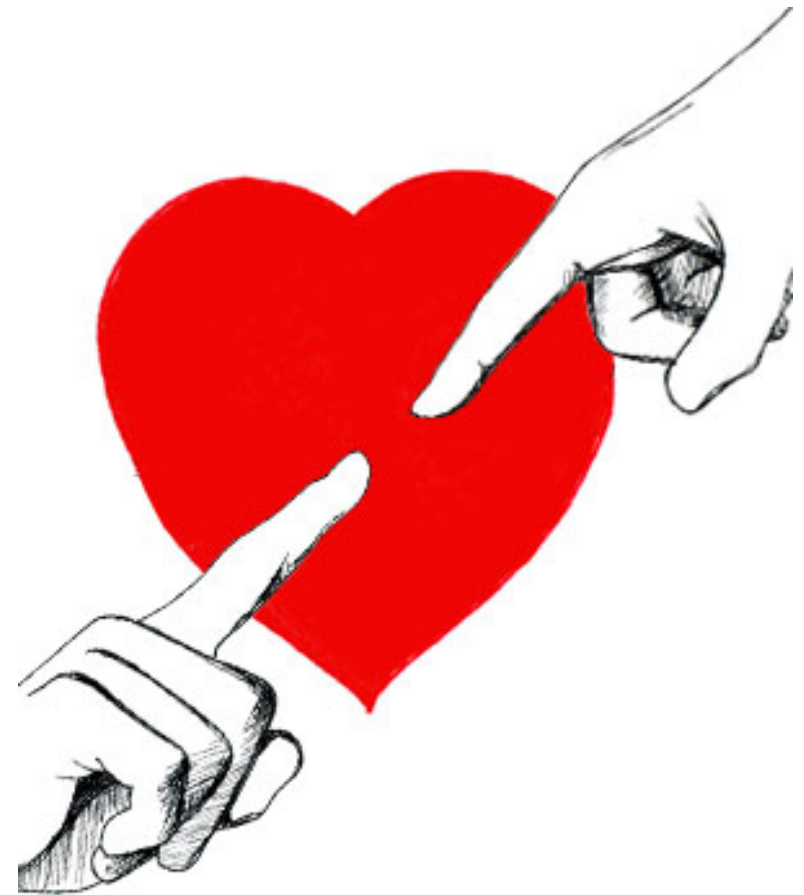
El amor romántico se caracteriza por la individualización y exclusividad del objeto amado.

El amor es la historia completa de la vida de una mujer, pero solamente es un episodio en la del hombre.

El amor ha de ser uno, eso bien lo sabés vos; no tiene amor por ninguno aquella que quiere a dos.

De una simple semilla, nace una flor. De una simple mirada, nace el amor

En ningún hombre casado pongas, niña, tu querer, porque al fin de la partida se lo lleva su mujer



El corazón tiene razones que la razón no conoce.  
Pascal



## MIEDO AL AMOR

Me aconsejan que en amor  
no me tire a lo más hondo;  
que el amor es un limón  
que tiene amargo en el fondo.

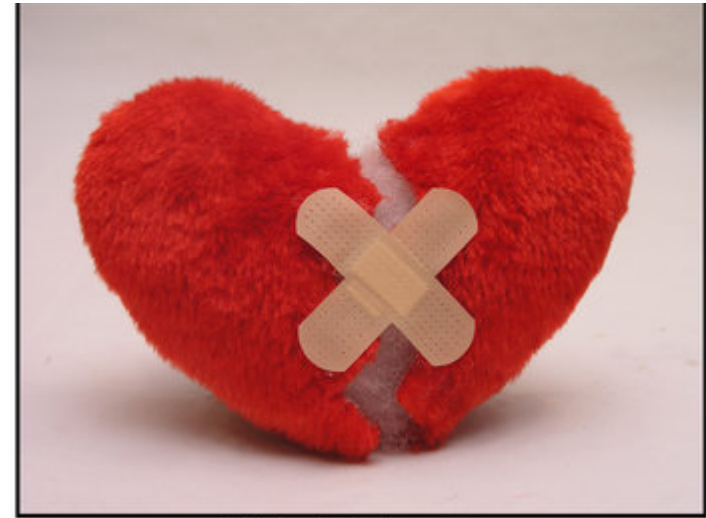
Como el que se arrima al fuego,  
quiero arrimarme a tu amor;  
del frío de verme solo,  
me tirita el corazón.

## LOCURAS POR AMOR

El primer suspiro de amor es el último de  
la razón.

Cinco sentidos tenemos,  
todos los necesitamos;  
y a los cinco los perdemos  
cuando nos enamoramos.

## MALES DE AMORES



## DESAMOR

## PASIÓN AMOROSA AMORES REÑIDOS

Ni contigo ni sin ti  
tienen mis males remedio;  
contigo, porque me matas  
y sin ti, porque me muero.

Amores reñidos son los más queridos.

# celos

- Celos.....
- Cuando siento celos noto que.....
- Cuando siento celos siento que.....
- Cuando siento celos pienso que.....
- La ultima vez que sentí celos fue...

# Creencias erróneas

Asociar  
los  
celos al  
amor

- si ama de verdad, ha de sentir celos.
- Esta creencia es un gran error y una forma muy peligrosa de pensar, ya que justifica actuaciones por parte del celoso, que son.

Clanton (1998) considera que los celos son sentimientos displacenteros que expresan el temor a la pérdida de la pareja, o el desagrado ante la idea de que la pareja haya tenido o tenga cualquier tipo de vínculo sexual/amoroso con otra persona.

# Componentes de los celos

Los celos incorporan dos ingredientes básicos:

a) el temor a la pérdida de un vínculo afectivo sexual de pareja,

b) la presencia de una tercera persona (real o imaginaria) que pone en peligro ese vínculo.



# Celos

Sentirse celoso constituye una experiencia episódica.

Provocan sentimientos de enojo, rabia, humillación, ansiedad, tristeza, depresión, miedo.

# Canciones

El preso nº 9

<http://www.youtube.com/watch?v=TPWHaDUwpz4>

Como pudiste hacerme eso a mi.

<http://www.youtube.com/watch?v=eGGLvpDcaXI>

# Cuidado con las falsas apariencias

- <http://fr.video.yahoo.com/watch/737466/3220770>

Los celos son señal de inseguridad y el que los siente suele tener incertidumbre respecto a la relación.

Todos podemos sentir celos y estos pueden motivarnos a cuidar más de la relación, pero cuando se convierten en el centro pasan a ser un problema.



Los CELOS, en tanto reacciones afectivas moderadas, revelan sabiduría emocional y funcionan como una respuesta anticipatoria que previene o intenta prevenir la infidelidad y la consecuente pérdida posible de la pareja.

# Diferencias género

**Hombres más angustiados ante una traición sexual que por una sentimental,**

**Mujeres se mostraron más preocupadas por las infidelidades sentimentales que por las carnales.**

# Diferencias de género

Entre los varones la percepción de amenaza está más orientada a la posibilidad de la existencia de relaciones genitales que ponen en duda su paternidad probable sobre la prole.

# Razones evolutivas

Los varones, preocupados por asegurarse la paternidad de los hijos de la pareja, habrían desplegado durante miles de años una vigilancia extrema sobre el comportamiento sexual de la mujer.

Por su parte, las mujeres habrían estado más preocupadas de que su compañero se comprometiese en la crianza de la familia.



# Diferencias de género

Personas reticentes al compromiso (mayoritariamente hombres), se mostraban más angustiados por las infidelidades sexuales que por las emocionales.

Mientras que las mujeres y hombres que se entregaban de forma estable a las relaciones, revelaban un mayor sufrimiento ante una traición afectiva que a causa de una infidelidad sexual.



## Celos y autoestima

Si el oponente es  
menos atractivo,  
mayor malestar e  
inseguridad.

# Explicaciones a los celos

Construcción social, producto de los guiones culturales que participan en la conformación de los comportamientos según el género.

Normas y valores que asignan maneras de controlar las relaciones de pareja y la infidelidad.

Bhugra (1993) sostiene que los celos son fruto del sistema capitalista que premia las posesiones personales e invita a tratar los vínculos afectivos de pareja como objetos concretos de posesión.

Otras explicaciones aluden a variables de personalidad como la baja autoestima o la inmadurez, o bien consideran que los celos son indicadores de patología psíquica. (Jankowiak, 1995).

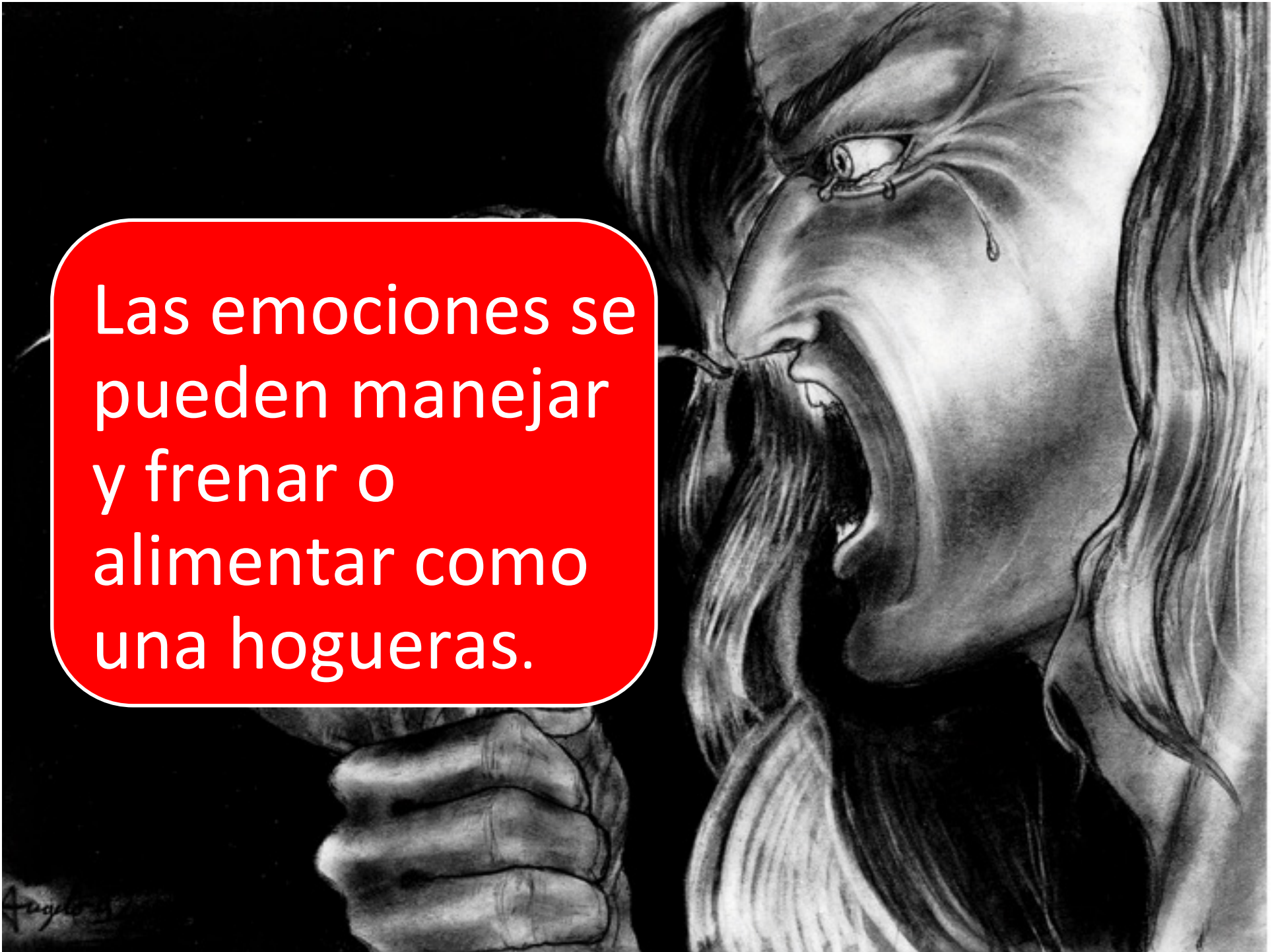
# Algunas claves para reconocer a las personas celosas

## No sucumbir a los celos

Si sois los celosos, aunque cambiéis de pareja no va a desaparecer vuestro problema, solo lo vais a mover de sitio



Las emociones se  
pueden manejar  
y frenar o  
alimentar como  
una hogueras.



# Manejar emociones

Identificarlas

Tomar conciencia de nuestras sensaciones corporales.

Controlar respiración

- Respirar profundamente ayuda a reducir la fuerza de las emociones negativas y ayuda a relajarnos y sentirnos mas tranquilos.

Pensar en cosas positivas.

Poner en marcha la empatía. Ponerse en lugar del otro.



Alicante, España  
21 al 23 octubre

# Congreso Latinoamericano de XV Sexología y Educación Sexual

## XV CLASES

"30 años de Sexología Científica en Latinoamérica"

### ORGANIZA:



FLASSES



### COLABORA:



### ALOJAMIENTO:



8º Symposium Internacional de Sexología  
- Instituto Espill -

2º Foro Científico De Sexología Integral

SALUD Y DERECHOS SEXUALES  
POR UNA SEXUALIDAD  
FELIZ Y RESPONSABLE

[www.congresosexologia2010.com](http://www.congresosexologia2010.com)

### AUSPICIADO:



[www.congresosexologia2010.com](http://www.congresosexologia2010.com)