

ISAAC AMIGO VÁZQUEZ

DE LA
MONOGAMIA
AL
POLIAMOR

El neoindividualismo sexual

PIRÁMIDE

DE LA
MONOGAMIA
AL
POLIAMOR

El neoindividualismo sexual

ISAAC AMIGO VÁZQUEZ

DE LA
MONOGAMIA
AL
POLIAMOR

El neoindividualismo sexual

EDICIONES PIRÁMIDE

BIBLIOTECA UNIVERSITARIA

Reservados todos los derechos. El contenido de esta obra está protegido por la Ley, que establece penas de prisión y/o multas, además de las correspondientes indemnizaciones por daños y perjuicios, para quienes reprodujeren, plagiaren, distribuyeren o comunicaren públicamente, en todo o en parte, una obra literaria, artística o científica, o su transformación, interpretación o ejecución artística fijada en cualquier tipo de soporte o comunicada a través de cualquier otro medio, sin la preceptiva autorización.

Ediciones Pirámide se compromete con el medio ambiente reduciendo la huella de carbono de sus libros.



PAPEL DE FIBRA
CERTIFICADA

© Isaac Amigo Vázquez
© Ediciones Pirámide (Grupo Anaya, S. A.), 2024
Valentín Beato, 21. 28037 Madrid
Teléfono: 91 393 89 89
www.edicionespiramide.es
Depósito legal: M. 2.329-2024
ISBN: 978-84-368-4942-4
Printed in Spain

Agradecimientos

Quisiera expresar mi más sincero agradecimiento a Francisco Armesto Ramón y Ángela Sánchez Pendón por su orientación y sugerencias sobre este manuscrito, que espero haber sabido aprovechar.

Índice

Agradecimientos	7
Prólogo	11
1. Un apunte evolutivo e histórico	15
1.1. Ovulación oculta y monogamia	15
1.2. El sexo sin riesgo de embarazo	20
1.3. Los nuevos tipos de relaciones íntimas	22
1.4. La persistencia de los celos	24
2. La frecuencia de las relaciones sexuales y el bienestar de la pareja..	27
2.1. El llamativo descenso de las relaciones sexuales	31
2.2. ¿Por qué se está reduciendo la frecuencia de las relaciones sexuales?	33
2.2.1. El neoindividualismo como contexto	33
2.2.2. La pornografía	34
2.2.2.1. ¿Qué se aprende de la pornografía?	42
2.2.2.2. Pornografía y violencia sexual	45
2.2.2.3. Atrapados en la necesidad de las imágenes pornográficas	48
2.2.3. Los juguetes sexuales	53
2.2.4. Las nuevas formas de comunicación y las redes sociales	57
2.2.5. Caída del número de relaciones estables	60
2.2.6. El auge de las relaciones casuales	63
2.2.7. La infantilización de la vida	67
3. Relación entre la satisfacción sexual y la intimidad	69
3.1. ¿Hay relaciones y orientaciones sexuales más satisfactorias que otras?	73

10 / Índice

3.2. El mejor sexo posible	76
3.3. Fluir	86
3.4. El sexo tántrico	87
4. Y llegamos al amor romántico	89
5. Desajuste del amor romántico en el siglo XXI	97
5.1. La procreación ya no es un riesgo, sino una meta cada vez más difícil de alcanzar	99
5.2. El compromiso genera recelo, limita	101
6. La sexualidad que viene: el neoindividualismo sexual	105
7. Conclusiones	113
Bibliografía	117

Prólogo

El normal caos del sexo, alguien tenía que explicarlo

Aunque le dije al autor que mejor encargara el prólogo a Pamela Anderson, Kourtney Kardashian o Julia Fox, insistió en que lo hiciera yo. Y se lo agradezco. Así, tuve la ocasión anticipada de leer un libro que hacía falta. Y aquí está. Por lo pronto, el libro empieza con una paradoja en el título. Cómo es que el *poliamor*, que presupone más amor y también es de suponer más sexo, casa con menos sexo como sugiere el texto. Una paradoja que refleja la misma realidad que estudia el libro. Al normal caos del amor, al que se referían Ulrich Beck y Elisabeth Beck-Gernsheim en su libro homónimo de 1995, sigue el normal caos del sexo.

Así, las relaciones sexuales de toda la vida entre dos personas que se van conociendo parecen pasadas de moda en favor de relaciones casuales, por catálogo, a ciegas, sin compromiso. Y eso, si es que las relaciones no se sustituyen directamente por artilugios que satisfacen a solas sin necesidad de conocer gente ni relacionarte con nadie. El mentado *Satisfyer* epitomiza el sexo sin relaciones, como no sean las mecánicas del artilugio y las imaginarias que pongan en juego las personas usuarias, por no hablar de los robots personalizados como compañeros sexuales y sentimentales. Al conocido amor líquido (sin nada sólido ni duradero más que el amor propio) sigue una educación sentimental *salvaje* vía pornografía, sin glamur, ni rituales de cortejo, ni la ambigüedad que siempre forma parte de las relaciones potencialmente sentimentales o sexuales consentidas. Se trata de un normal caos del sexo lleno de paradojas, de preguntas y de temores.

Pareciera que con un mayor progreso social (secularización, libertad) y tecnológico (artilugios sexuales, aplicaciones para todo), la vida fuera más satisfactoria, incluida la vida sexual. Sin embargo, no parece que sea así a juzgar por la creciente crisis de salud mental, sin que la sexualidad esté para tirar cohetes. Como no sea en este caso la normalidad del caos, suponiendo que normalizar es mejor que patologizar. Pero, aun así, habría que ver si acaso el normal caos del sexo tiene, en realidad, más de caos (desorden, malestar, insatisfacción) que de normal (funcional, satisfactorio, saludable). Para gustos, colores. *De gustibus non est disputandum*. Sobre el sexo tampoco hay nada escrito como para decir, por ejemplo, que la disminución de relaciones sexuales sea peor. Podría ser mejor si ello diera paso a otras cosas buenas (tiempo para más y mejores relaciones sociales, salud, satisfacción).

Sin embargo, el caos del sexo o desbarajuste, como también se podría decir, no se ve que sea un logro o algo así, sino más bien un síntoma de los tiempos. No un síntoma clínico de los individuos, sino de la sociedad. La cuestión es que algo socialmente normalizado pudiera no ser, en verdad, lo mejor para la sociedad ni para los individuos. El amor y las relaciones son hoy, en el contexto del creciente individualismo y soledad, más importantes que nunca, pero también cada vez más difíciles. Siendo así, la disminución del sexo parece más que nada un síntoma de las dificultades para establecer relaciones en general, no un avance de la civilización. Después del avance que sin duda supuso la separación del sexo de la procreación, la especie sigue dependiendo de la procreación, y esta todavía en buena medida del sexo. Dejando de lado la procreación, y es mucho dejar de lado, la disminución de las relaciones sexuales y en su lugar, tal parece, el aumento del sexo sin relaciones, dan que pensar. Y nuestro autor lo ha pensado y explicado bien en el libro. Como muestra, este desbarajuste del sexo se ha de entender en la perspectiva del individualismo, conforme estamos inmersos en un flamante «neoindividualismo sexual» que goza además de toda una tecnología especializada.

Situado el normal caos del sexo en el contexto del neoindividualismo, surgen nuevas paradojas, preguntas y temores. Así, la mayor libertad para elegir, suponiendo que se elijan relaciones, donde se cuenta además con aplicaciones y catálogos, está trayendo un nuevo temor, el temor de elegir bien, no vayas a estar perdiendo mejores opciones. Mientras que se asume la buena cosa del compromiso en la relación, surgen nuevas formas de evitar y descolgarse del compromiso sin por ello querer perder la relación. Entre el miedo a la soledad y a la relación viene al caso una vez más la famosa parábola de

los puercoespines de Schopenhauer: la necesidad de juntarse, pero no tanto como para pincharse, ante la fría soledad invernal y la dolorosa cercanía. Tanto los puercoespines como la gente de hoy habrían de llegar a un difícil arreglo entre la temida soledad y la insoportable intimidad. Eso sí, los humanos seguirían preocupados por el mejor sexo. Pero el mejor sexo, ¿depende más de las técnicas sexuales o de las relaciones de la pareja? ¿Qué hay de la frecuencia de las relaciones sexuales con miras al mejor sexo y la mejora del amor? Estas y otras muchas cuestiones son abordadas en el libro.

El libro tiene la particularidad y el mérito de abordar el estado actual del sexo, el amor y las relaciones, donde abundan y aún sobran opiniones y opinadores, con base en estudios publicados en la literatura científica. No hay afirmación, paradoja o cuestión que se plantee en el libro que no tenga algún estudio detrás, datos y las debidas interpretaciones. No en vano, el autor, Isaac Amigo, es catedrático de Psicología de la personalidad, evaluación y tratamientos psicológicos de la Universidad de Oviedo, y autor del prestigioso *Manual de psicología de la salud*, continuamente reeditado. El presente libro, amén de estudiar el tema del día, lo hace de una forma amena, fluida y documentada. Puede que sobre el sexo no haya nada escrito, pero en este libro está bien explicado.

MARINO PÉREZ ÁLVAREZ
Academia de Psicología de España

Un apunte evolutivo e histórico

1

En la mayor parte de las especies el sexo está ligado, inexorablemente, a la reproducción. Esto significa que las relaciones sexuales se mantienen cuando la hembra muestra señales claras, visuales u olfativas, generalmente, de su receptividad y fertilidad. En el ser humano, al igual que en un número muy pequeño de especies, entre las que se encuentran los bonobos, los chimpancés pigmeos o los delfines, esas señales no se producen.

1.1. Ovulación oculta y monogamia

El hecho de que en la mujer el momento de fertilidad no esté señalado naturalmente y que su período de receptividad sea mucho más amplio que sus momentos de fertilidad, indica que la sexualidad humana tiene, posiblemente, otras funciones además de la estrictamente reproductiva (al igual que ocurre en ese número reducido de especies que hemos mencionado). Solo entre el día doce y el dieciséis de un ciclo menstrual de veintiocho días que fuese estrictamente regular sería posible lograr el embarazo (dada la variedad inter e intraindividual de este ciclo, usar este cálculo como estrategia anticonceptiva es bastante falible). Este escaso margen de tiempo fértil de la mujer casa bien con la actividad sexual casi diaria que nuestra especie puede llegar a mantener, particularmente durante la juventud.

La pequeña ventana de fertilidad de la mujer ha evolucionado junto con la intensa vida sexual del *Homo sapiens* que, de este modo,

se compensan y garantizan la reproducción. La receptividad de la mujer es muy superior a la de la mayoría de las hembras del resto de mamíferos, de modo que el ser humano mantiene relaciones sexuales durante todo el ciclo menstrual que no van a dar lugar, en la mayoría de las ocasiones, al embarazo de la mujer. Esta receptividad se mantiene, incluso, en la menopausia, cuando la capacidad reproductiva ya ha desaparecido.

Las relaciones sexuales dentro de nuestra especie, por tanto, tienen lo que podríamos llamar una función lúdica-afectiva, que, entre otras cosas, facilita el apego entre sexos. Todas estas características hacen al ser humano estrafalario, desde un punto de vista sexual, respecto a la mayoría de los mamíferos (Diamond, 1999). La sexualidad del ser humano no está ligada exclusivamente a la reproducción, y la religión ha sido tradicionalmente la institución que se ha encargado de ordenarla, definiendo lo que es correcto y lo que no dentro de cada cultura (véase cuadro 1.1).

CUADRO 1.1

Religiones y prohibición de sexo no reproductivo

La religión es la institución que define lo que es un comportamiento moral o inmoral dentro de una sociedad en particular. La sexualidad entra también dentro de esa esfera. Cada una de las diferentes religiones tiene sus propios criterios para determinar qué comportamientos sexuales están permitidos o prohibidos y cuál debería ser su intención. Echando una mirada a tres de las grandes religiones que históricamente más nos han influido, la religión católica, el judaísmo no ortodoxo y el islam, nos encontramos que la religión católica ha sido, respecto al judaísmo o el islam, la que más énfasis ha puesto en ligar la sexualidad a la reproducción y prohibirla al margen de ese fin.

Esta consagración del sexo a un fin exclusivamente reproductivo nació casi con el cristianismo. Las epístolas atribuidas a San Pablo han sido uno de los elementos sobre los que se forjó la moral católica, desde los primeros siglos de la era cristiana. Desde su perspectiva, claramente misógina, cualquier actividad sexual solo estaría permitida dentro del matrimonio, formado por un hombre y una mujer, y solo para fines procreativos. Esto suponía una condena explícita de la homosexualidad y la limitación de cualquier forma de sexo que no fuese dirigida a buscar la procreación. De hecho, la razón para la condena de la homosexualidad desde el catolicismo se apoya en que este comportamiento no va dirigido a la procreación. En este contexto, el celibato se impuso lógicamente y tempranamente a los primeros monjes y monjas, aunque la norma no impidió que la misma fuese reiteradamente violada a lo largo de los siglos.

CUADRO 1.1 (continuación)

El sexo no podría tener ningún fin recreativo. Desde entonces esta postura se fue modificando hacia una mayor radicalidad por la influencia de grandes teólogos de la cristiandad. San Agustín sostuvo que fue la lujuria la que llevó a Adán a aceptar la propuesta de Eva de probar la fruta prohibida del Árbol de la Sabiduría. Si los católicos nacen con pecado original es por culpa de la sexualidad. En palabras de este doctor de la Iglesia «La mujer (Eva) habría tenido menos inteligencia que Adán y tal vez habría vivido aún según el sentido de la carne... quizá la mujer no había recibido aún todo lo que se necesita para llegar al conocimiento pleno de Dios, lo que recibiría poco a poco por medio del varón que la regía». Todo lo cual no merece mayor comentario.

En esta línea se ha movido siempre la iglesia católica, incluso, cuando la investigación biológica ha puesto de manifiesto el carácter lúdico-afectivo de la sexualidad humana. Aún hoy, todavía, las relaciones íntimas que busquen el placer *per se* y no vayan encaminadas a la procreación son consideradas lujuria, según la normativa católica. De hecho, el Concilio Vaticano I recomendó el ejercicio de la virtud de la castidad conyugal, pero aceptó como un método anticonceptivo el Ogi-no, para facilitar las relaciones sexuales los días en los que la mujer no es, teóricamente, fértil.

Frente a esta creencia, que se puede calificar religioso-ideológica y que rechaza las evidencias que no la sustentan, el judaísmo no ortodoxo mantiene lo contrario. Parte de una idea no sexualizada del pecado original, ya que, desde su perspectiva, este no se cometió por razón del sexo, sino por el deseo de saber: Eva mordió el fruto del árbol del conocimiento. Frente a la vergüenza que inspira el cuerpo y la sexualidad en el catolicismo, para el judaísmo, el amor carnal entre los esposos se santifica porque ahí mora la presencia divina. Por eso el mejor día para celebrar la creación, haciendo el amor, sería el *shabat*, el sábado.

El ideal de vida judío es el matrimonio, el modo natural de vivir, de evitar la soledad, y perpetuar la especie humana. Ni la virginidad ni la castidad de los cónyuges son valorados, la mujer es virtuosa si tiene una familia numerosa. No obstante, la procreación no es su único fin. Puesto que la soledad es un mal, el modo de combatirlo es a través del placer compartido con la pareja, en cuerpo y espíritu. Otras actitudes que muestran su tolerancia al disfrute del sexo serían, por ejemplo, que el ascetismo judío no exige renunciar a la sexualidad, que la libido se considera una fuente de energía vital o que las mujeres no tienen obligación de mantener relaciones sexuales con el marido, pero él sí tiene esa obligación, si ella lo demanda, ya que la tradición afirma que *simjat ishto*, el placer de su mujer es la obligación moral del marido.

