

Marta Arasanz Roche

Psicóloga. Especialista en Sexología. Directora de I.C.S.P.

Profesora de Sexualidad Humana de l'Escola Universitària d'Infermeria de Sant Joan de Deu. Universitat de Barcelona

Académica Permanente de la Acadèmia Espanyola de Sexologia y Medicina Sexual

SEXUALIDAD Y MÚSICA

¿Qué es Sexualidad?



Característica Inherente al Ser Humano, que se desarrolla de una manera COMPLEJA.

Está en constante TRANSFORMACIÓN a lo largo de la vida

Contiene elementos BIOLÓGICOS Y PSICOLÓGICOS

VERTIENTE BIOLÓGICA

Cuestiones GENÉTICAS

Sistema HORMONAL

Sistema NERVIOSO

Sistema VASCULAR

VERTIENTE PSICOSOCIAL

Valores Éticos y Morales

Educación y Modelos familiares

Expectativas sexuales y de pareja

Experiencias Sexuales Propias

Cultura y Modelos Sociales

Religión

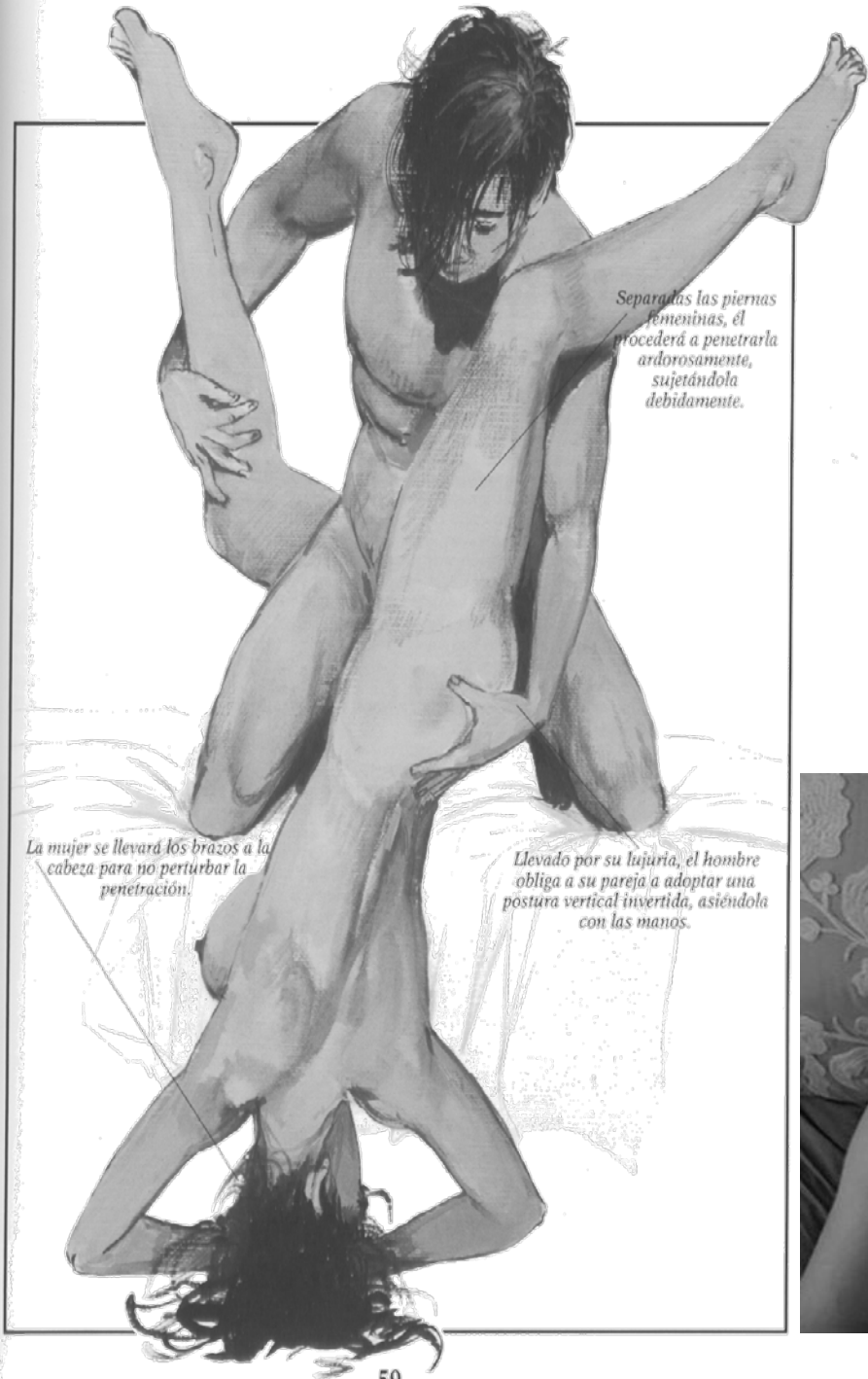
Concepciones de rol (masculino / femenino)

Diferentes comportamientos sexuales

Factores Económicos

.....

COMUNICACIÓN
Dar y Recibir PLACER
Y de tanto en
tanto.....REPRODUCIRNOS



Separadas las piernas femeninas, él procederá a penetrarla ardentemente, sujetándola debidamente.

La mujer se llevará los brazos a la cabeza para no perturbar la penetración.

Llevado por su lujuria, el hombre obliga a su pareja a adoptar una postura vertical invertida, asiéndola con las manos.

Aunque mayoritariamente, el concepto está REDUCIDO



La sexualidad incluye:

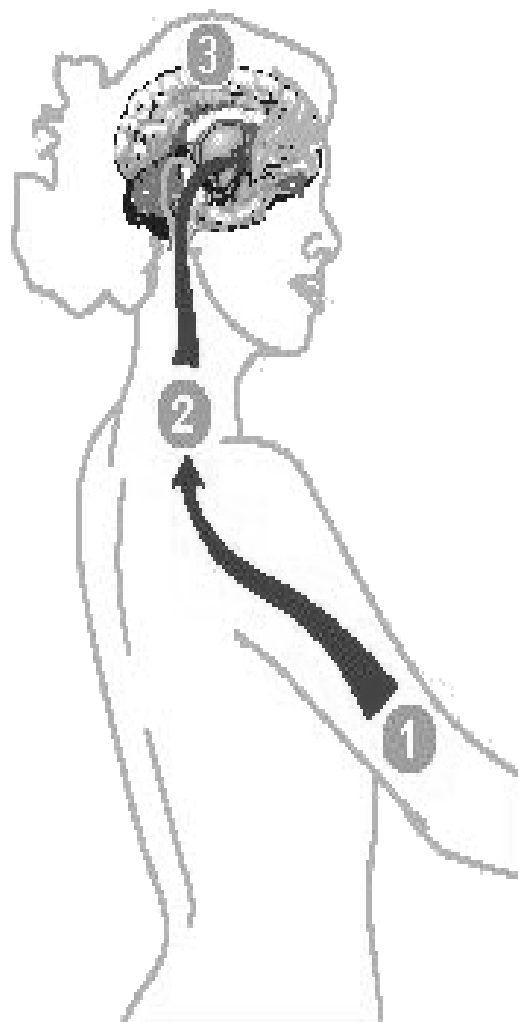
Lo que se hace sexualmente (conductas)

Las razones de por qué se hace (pensamiento)

Cómo nos hace sentir (emociones)

El significado para cada uno de nosotros y para el otro de los comportamientos y actitudes sexuales.

▶ CIRCUITO DEL DESEO

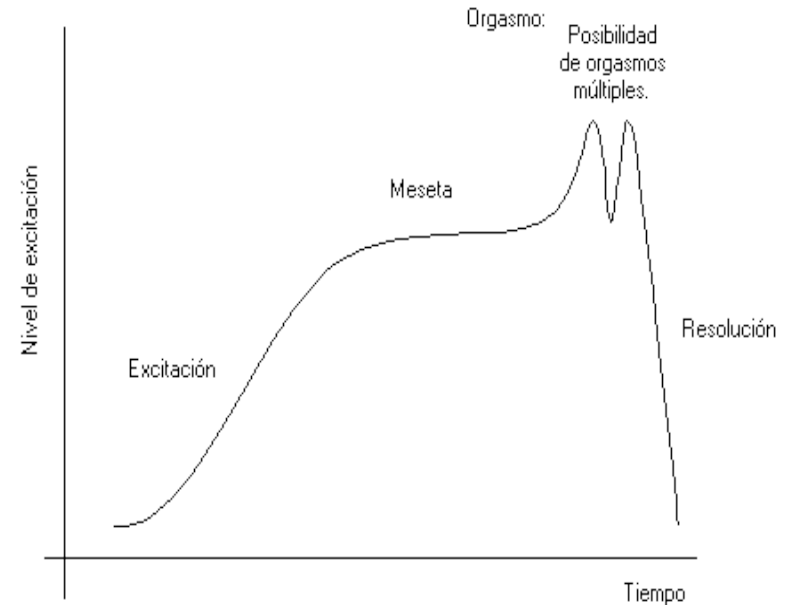


EROTICA

DESEO

Se identifica a partir de las cogniciones de contenido sexual que tiene una persona – fantasías, sueños, anticipación cognitiva de conductas sexuales,.....-

También se identifica a partir de la disposición a participar en actividades sexuales o en la búsqueda intencionada de prácticas sexuales. Idea de Espontaneidad.



EXCITACIÓN / MESETA

Se incrementan los niveles de activación sexual

ORGASMO

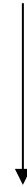
Respuesta refleja que afecta a todo el cuerpo.
Orgasmo como experiencia subjetiva.

**Deseo sexual
hipoactivo**



**Ausencia de fantasías
y de deseo de
actividad sexual**

**Trastorno de la
excitación**



**Dificultad o
Incapacidad para
mantener la
excitación**

Anorgasmia



Ausencia o Retraso del orgasmo después de una fase de excitación normal

Vaginismo

Dispareunia



**Dolor genital durante la penetración.
Contracción involuntaria del tercio exterior de la vagina, ante cualquier intento de penetración**

Disfunción Eréctil



**Ausencia o
Incapacidad para
mantener una erección
durante una relación
sexual**

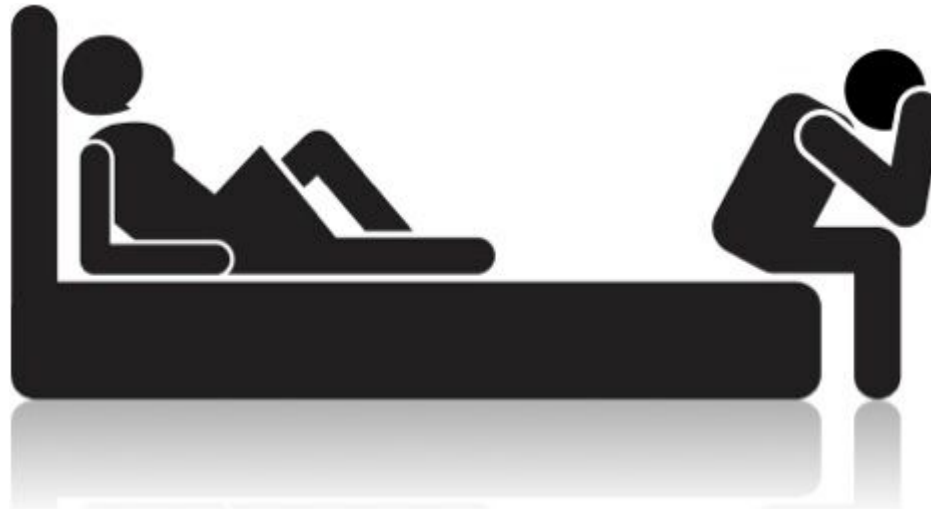
T. del Orgasmo



**Eyacuación Precoz
Eyacuación Retardada
Eyacuación Retrógrada**

En casi todos los casos, se observa un
**DISTANCIAMIENTO SEXUAL Y UN
DISTANCIAMIENTO EMOCIONAL**

EVITACIÓN





**PENSAMIENTOS
EMOCIONES y
SENSACIONES**



Sensualidad y Erótica

Seducción

Intimidad Emocional

Imaginación

Apego emocional

Es lo que entendemos, sentimos y vivimos



**¿EN QUE NOS AYUDA LA
MÚSICA?**



***«La música te lleva a conectar con
el más allá»***

**Una sexualidad vivida y
sentida a través de la
música, te lleva a
conectar contigo mismo
y con el otro**

**La música y la sexualidad
son EMOCIONES**



Desde un punto de vista **CLÍNICO SEXOLÓGICO** puede influir en cualquiera de las fases de la RSH (deseo, excitación, meseta, orgasmo, resolución)



FOMENTAR LA FANTASIA
POTENCIAR LA DESHINIBICIÓN
TRABAJAR EL AUTO-CONTROL EXCESIVO
AUMENTAR LA AUTOESTIMA Y LA SEGURIDAD
CREACIÓN DE INTIMIDAD Y DE COMPLICIDAD
AUMENTO DE LA ERÓTICA
DESPERTAR DE LAS EMOCIONES
POTENCIACION DE LA COMUNICACIÓN
SEXUAL

FOMENTAR LA FANTASÍA

POTENCIAR LA
IMAGINACIÓN

Música que oriente hacia la
pérdida del auto-control. Ha
traspasar límites .

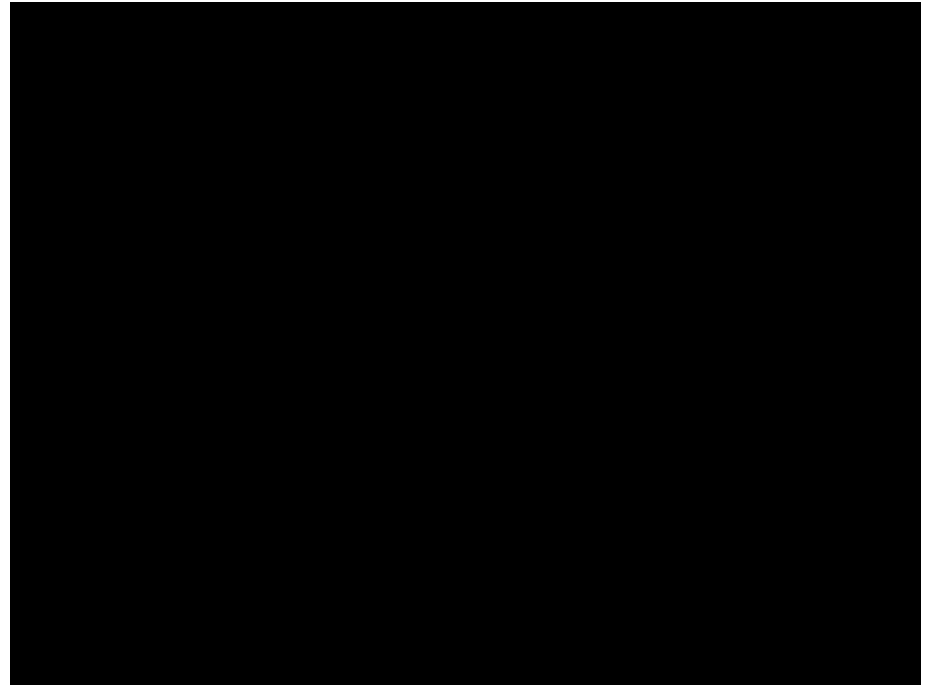
Son músicas sensuales, capaces de
suscitar emociones.

AUMENTAR LA AUTOESTIMA

Música que te haga sentir poderoso,
sensual, atractivo/a.

Se debe sentir la capacidad de
EMPODERAMIENTO

Ritmos no excesivamente duros,
melodías con voces susurradas y
arrastradas



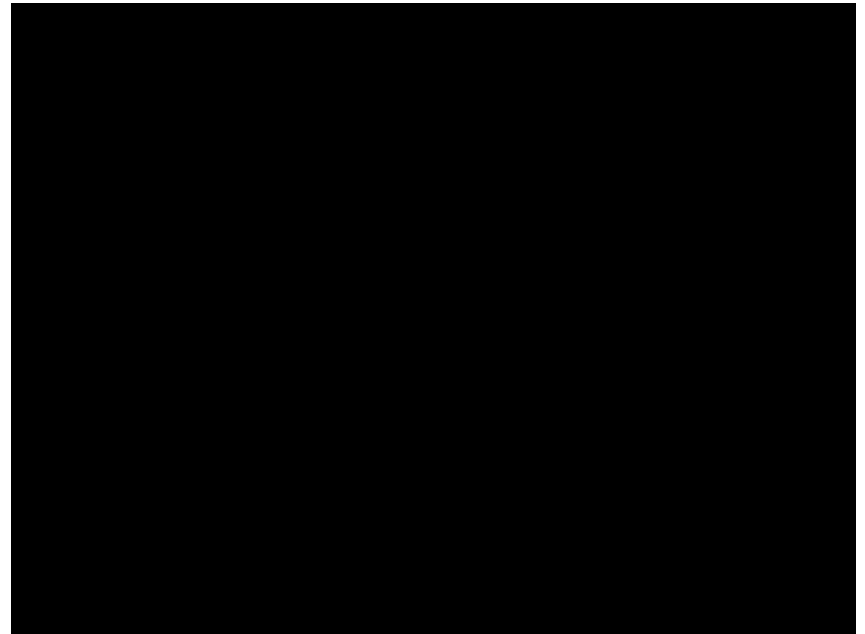
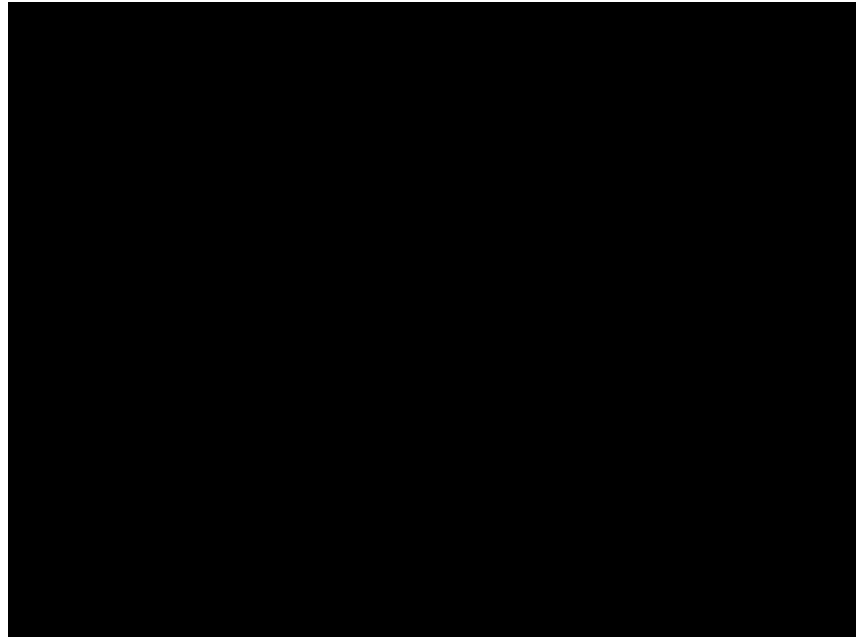
INTIMIDAD

COMPLICIDAD

Canciones suaves, con ritmos continuos, que no tengan distractores.
Nunca que demanden atención o tengan cambios bruscos



Puedes interactuar con la música, sincronizando su ritmo



SEDUCCIÓN

Reflejan la idea de que hay personas predestinadas a estar juntas.

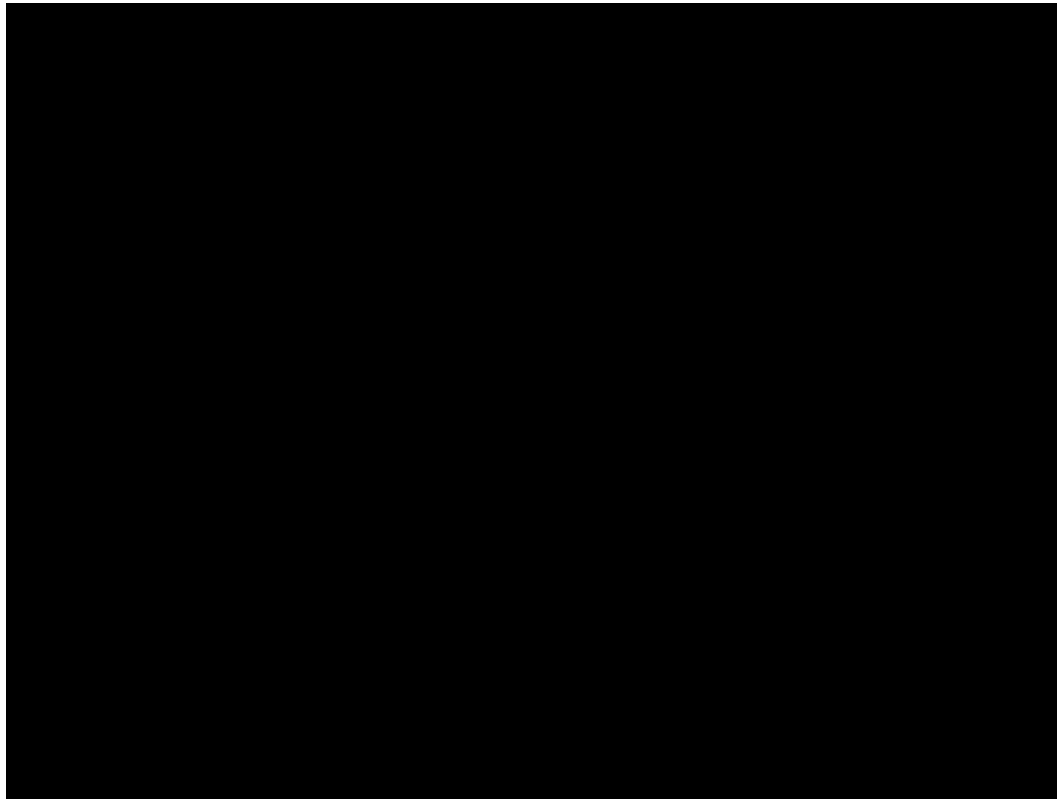
Pasión, amor, ...son conceptos que han de sugerirse en estos temas.

Melodías sugerentes
Han de expresar EMOCIONES

PURO SEXO

Ritmos fuertes y generalmente rápidos, con cambios bruscos.
Melodías repetitivas.
Muy orientadas a la penetración

**Aunque, ahora, se hable mucho del EMPODERAMIENTO
FEMENINO dentro de la música y de los mensajes que transmite**





Música que genera ESTEROTIPOS SEXUALES Y NATURALMENTE DE GÉNERO

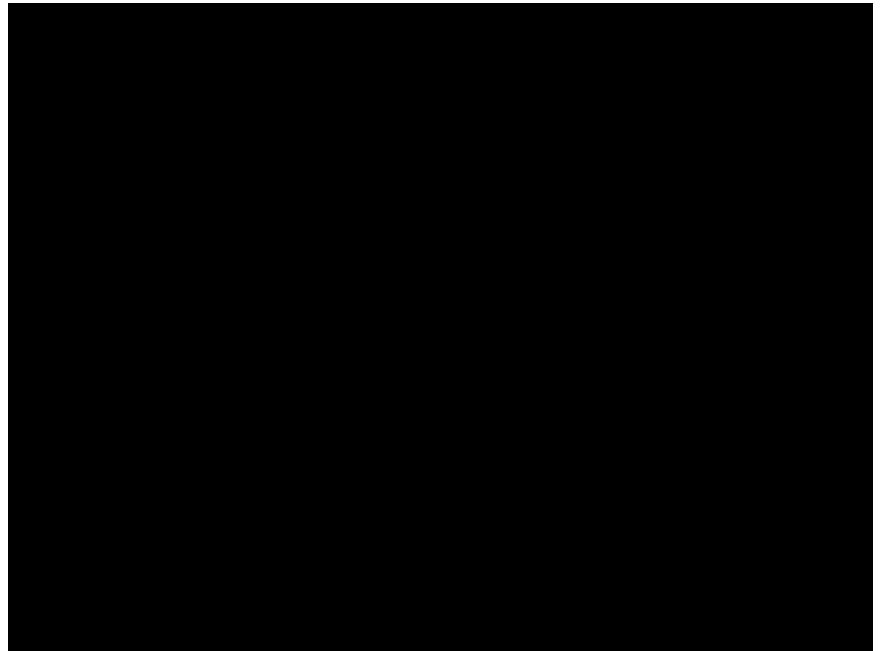
Música con grandes ritmos para bailar, pero letras que sugieren una banalización de la sexualidad y por lo general, una COSIFICACIÓN FEMENINA.

RAP, TRAP, REGGAETON, HIP HOP.....

Muy seguidos, sobre todo, por gente más JOVEN







Y qué decir si
hablamos de
AMOR y
DESAMOR!!!!!!

Canciones de amor, que siguen el protocolo de todas las ideas asociadas **al MODELO DE AMOR ROMÁNTICO**

Pilar Sampedro, lo caracteriza como:

Inicio súbito (amor a primera vista) / sacrificio por el otro / pruebas de amor / fusión / olvido de la propia vida / expectativas mágicas / vivir en simbiosis formando un todo indisoluble.

Canciones que terapéuticamente hablando, utilizamos para potenciar el coraje, la dignidad, la fuerza,que se necesitan para enfrentarse a situaciones de **MALTRATO o de DEPENDENCIA EMOCIONAL**

Rozalén – La puerta violeta // Rosario Flores - Yo me niego // Mónica Naranjo – Sobreviviré // Malú – Te voy a olvidar // Rosana – Pa ti no estoy // Niña Pastori – Que no te corten las alas // Las niñas – Savia Negra (álbum)

.....

ERES LOS LIBROS QUE LEES,
LAS PELÍCULAS QUE VES,
LA MÚSICA QUE ESCUCHAS,
LAS PERSONAS QUE FRECUENTAS Y
LAS CONVERSACIONES QUE TIENES.
ASÍ QUE ESCOGE SABIAMENTE
CON QUÉ ALIMENTAS TU MENTE.

