

S=EX²

LA CIENCIA DEL SEXO



PERE ESTUPINYÀ

DEBATE

S=ex2

La ciencia del sexo

PERE ESTUPINYÀ

www.megustaleerebooks.com

*A Fàzia,
por alterar todos mis niveles
hormonales habidos y por haber*

Introducción

Cuando el neurocientífico Barry Komisaruk me propuso participar en uno de sus estudios sobre fisiología de la respuesta sexual acepté de inmediato. Era enero de 2012 y yo estaba documentándome para escribir este libro sobre la ciencia del sexo. Ser voluntario en un experimento de la reconocida Universidad de Rutgers me pareció una gran oportunidad para comprender desde dentro este tipo de investigaciones. Sin duda: ¡a por ello! Más tarde, cuando Barry me explicó que mi misión sería estimularme manualmente bajo un escáner de resonancia magnética funcional que mediría la actividad de diferentes áreas cerebrales mientras yo me excitaba y alcanzaba el orgasmo, le dije que debía pensármelo. ¡Buf! La imagen recreada en mi mente tenía un punto aterrador. A los pocos días envié un correo electrónico a Barry excusándome y diciéndole: «Barry, lo siento, pero me da vergüenza. Además, si soy sincero, no sé si sería capaz de cumplir el objetivo en dichas condiciones». Él insistió en que el experimento se desarrollaría con total privacidad, que lo único que el equipo vería sería mi cerebro en la pantalla del ordenador, y que no me preocupara por los nervios; que incluso si el experimento no culminaba, parte de los datos serían igualmente útiles. Añadió que me compensarían con doscientos dólares, lo cual no sé si en esas circunstancias fue un aliciente o una contrariedad.

En el capítulo 3 os contaré si terminé siendo el primer hombre de la historia en tener un orgasmo bajo un escáner de resonancia magnética funcional. Pero antes querría detenerme un momento para reflexionar sobre la súbita reacción que tuve a las pocas horas, tras mi respuesta negativa: «¿Vergüenza? ¿De qué sentía vergüenza realmente?». Al fin y al cabo, durante la investigación para mi último li-

bro, *El ladrón de cerebros*, participé encantado en un estudio de Harvard para comprobar si un escáner cerebral idéntico al de Komisaruk podía detectar mis mentiras. También dejé que estimularan eléctricamente una parte de mi corteza frontal en los Institutos Nacionales de Salud de Estados Unidos con el objetivo de averiguar si aprendía una tarea motora con mayor rapidez. Me he mareado dando vueltas en una centrifugadora de radio corto del Massachusetts Institute of Technology MIT para analizar cómo reaccionaba mi cuerpo a la ausencia de gravedad. Y he entrado en toda clase de laboratorios, incluidos los de investigación militar, de ética mucho más dudosa que el de Barry. El objetivo siempre ha sido conocer la ciencia desde lo más adentro posible. Y siempre que he tenido ocasión de observar o participar activamente en experimentos lo he hecho. Entonces, ¿por qué este decoro repentino? ¿Tenía la oportunidad de colaborar con uno de los investigadores líderes en el estudio de la relación entre el sistema nervioso y la respuesta sexual, y lo estaba rechazando por «pudor»? Curioso. Sobre todo porque me consideraba una persona de mentalidad abierta que vivía el sexo con absoluta naturalidad. Además, cuando semanas antes una investigadora del equipo de Barry me explicó que había estado estimulando diferentes zonas de sus genitales para ver qué nervios y áreas cerebrales estaban involucrados en cada tipo de excitación, me sorprendió que pudiera alcanzar un orgasmo en quince segundos, pero en ningún momento juzgué su participación en el estudio como algo indecoroso o grotesco. Me pareció perfecto e interesantísimo. Hasta que llegó mi turno y constaté hasta dónde llegan nuestros prejuicios con el sexo.

Quién sabe si el origen de mi vergüenza provenía de un instinto biológico o era fruto de la influencia cultural. El sexo es un acto irracional y, como tal, predecir en frío nuestras reacciones ante situaciones nuevas y emocionalmente intensas es arduo y complicado. A la mente humana no le es nada fácil conciliar razones y emoción.

De hecho, entre amigos y familiares, e incluso entre la pareja, por absurdo que nos parezca, a veces nos cuesta mucho hablar de se-

xualidad sin que un punto de rubor entorpezca nuestras palabras y desvíe las miradas.

Esto me preocupaba, ya que mi intención era escribir un libro sobre la ciencia del sexo que pudiera saltar generaciones y ser recomendado por un padre a su hijo y por un nieto a su abuela. Estoy convencido de que la sexualidad es una temática ideal para divulgar cómo funciona nuestro sistema hormonal y nervioso, la fisiología del cerebro, así como el análisis científico de nuestra mente y comportamiento social. Por eso quería escribir sobre sexo tal y como lo hago sobre ciencia, acercándolo a todos los públicos. Con este fin he intentado evitar el uso de un lenguaje soez o excesivamente explícito que pueda incomodar al lector. Por supuesto, no me andaré con rebuscados eufemismos cuando describa las diferentes terminaciones nerviosas que llegan al clítoris, la vagina o el cuello del útero. Reconozco también que jugaré un poco con la picardía y la imaginación del lector, que no podré evitar el sarcasmo al hablar de las circunstancias que provocan la eyaculación precoz en hombres que van de machotes, y que recurriré al infalible humor cuando yo mismo me sonroje frente al ordenador. Estoy firmemente convencido de que la comunicación de deseos, fantasías, dudas y problemas en el ámbito sexual es una de las tareas pendientes en la educación y la práctica médica, y que limita la capacidad de disfrutar de una de las actividades que mayor bienestar nos aporta y con más satisfacción realizamos.

Fijémonos si no en el estudio dirigido en 2010 por el psicólogo de Harvard Daniel Gilbert: a 2.250 hombres y mujeres les instalaron una aplicación en sus teléfonos móviles que les preguntaba a tiempos aleatorios qué estaban haciendo en ese preciso instante y cuán felices se sentían. Siendo 0 el mínimo y 100 el máximo de bienestar, la felicidad subjetiva de estar trabajando ocupaba los últimos lugares con un 61. Leer, ver la tele, cuidar a los hijos u oír las noticias eran actividades que caían todas alrededor del 65. Comprar estaba en el décimo lugar con un 68. Después pasear, rezar o meditar, y comer en el séptimo. Escuchar música en el quinto, conversar en el

tercero con 74, hacer ejercicio ocupaba el segundo lugar con 77, y sí, efectivamente, encontrarse en una relación sexual ocupaba el podio de la satisfacción con un destacadísimo 92. La conclusión fue obvia: el sexo es la actividad que nos hace sentir más felices, al menos de forma temporal.

Cierto que el estudio está limitado a un sector de población y que esta tendencia general no recoge la enorme diversidad existente dentro de la variadísima conducta y cultura sexual humanas. Pero vale aquí un comentario importante sobre este último punto: algunos pensaréis que el sexo es algo tan heterogéneo y que depende de tantos factores que no puede ser estudiado científicamente. Rotundo desacuerdo. Sería absurdo plantear que el comportamiento sexual sólo se puede comprender desde una mirada científica o que un dato sobre hormonas sea más relevante que los centenares acumulados por antropólogos. Desde luego que no. Pero el método científico sí tiene muchísimo que aportar al estudio académico del sexo. Sobre todo por su capacidad de desgranar el todo en varias partes, aislar los diversos factores que influyen en nuestro comportamiento, analizarlos de manera sistemática y aportar información sólida que junto a datos de otras disciplinas contribuyan a generar una visión global más certera que la basada en opiniones no contrastadas.

Estamos en la era de la multidisciplinariedad. Intentar dar respuestas completas sólo desde la perspectiva biologista o sociológica es de un extremismo académico ya caduco. El paradigma de la investigación sexual en boga, y que utilizaremos en este libro, es el biopsicosociológico. No se trata de una palabreja biensonante, es la utilizada por muchos sexólogos para definir que tanto biología, psicología y sociología deben formar un equipo unido en el que cada uno, con sus mejores herramientas, contribuya a la comprensión científica de la sexualidad humana.

Pero ¡basta ya de este tono tan normativo! Evidentemente este libro pretende informar de manera precisa, pero también entretener, sorprender y sugerir. Y para ello utilizaré mi máxima de ser tremen-

damente escrupuloso seleccionando la información científica más rigurosa disponible, presentándola con el orden, lenguaje y tono más cercanos y divertidos posible. Yo es que ni a mi padre ni a la ciencia les trato de usted. Y además, cuando eres amigo de alguien —y yo me considero amigo de la ciencia— puedes criticarlo, hacerle bromas y banalizar. El amigo sabe distinguir entre una broma y un insulto.

Quizá no utilizaré en todo momento la nomenclatura preferida por los investigadores; acortaré sin piedad sus introducciones y hablaré más de los temas que creo que os pueden interesar que de los que a ellos les perturban, siempre desde el respeto profundo y nunca trivializando su mensaje.

Si revisáis la bibliografía comprobaréis que para la gran mayoría de temáticas no cito sólo artículos científicos aislados, sino que consulto estudios de expertos revisados por pares y publicados en revistas de alto impacto.

Debo reconocer desde el principio que la ciencia del sexo es todavía incipiente y está llena de lagunas. En muchos aspectos teóricos y prácticos he aprendido muchísimo más de terapeutas, expertos y personas de diferentes subculturas que del mundo académico. Ya os contaré que aparte de visitar laboratorios y analizar ratas, hormonas y estadísticas también he participado en talleres de sexo tántrico, visitado locales de sadomasoquismo, clubes de intercambio de parejas, salas con actores y actrices porno, quirófanos, consultas médicas, y he conversado con personas que me han contado todo tipo de experiencias, desde las más fetichistas a las más mundanas. ¡Siempre por interés científico, claro! Mi propia vida sexual se ha ampliado y ha mejorado gracias a todo ello, y ojalá que tras la lectura de este libro ocurra lo mismo con la vuestra.

Al acumular tantos testimonios interesantes decidí utilizarlos como un recurso que los investigadores suelen llamar *case report*: historias o casos personales. Aquí conoceremos asexuales la mar de felices con su vida sin deseo, chicas preocupadas porque no alcanzan el orgasmo, otras que tienen varios seguidos sin parar, personas con

discapacidades físicas que quieren continuar ofreciendo placer a sus parejas, intersexuales cuya identidad de género no coincide con su sexo cromosómico, bisexuales que contrariamente a lo defendido por algunos científicos aseguran no tener preferencia por hombres o mujeres, y recrearemos gatillazos u orgasmos acontecidos en situaciones inverosímiles. Todos serán casos reales que, acompañados de estadísticas, nos servirán de excusa para abordar temas apasionantes como la relación entre el dolor y el placer, los condicionantes evolutivos de nuestro comportamiento, los efectos excitantes de los celos o los beneficios del yoga para resolver problemas sexuales.

Seguro que algunas de estas historias despertarán en vosotros un «pues mi caso es diferente». Claro que sí; esto es fruto de la diversidad de la que hablábamos. Pero no despreciéis los datos estadísticos. Cierto que la expresión «en general» resulta engañosa y la normalidad no existe más que como media estadística. Pero en ciencia se puede generalizar, lo que no se debe nunca es individualizar. Si nos dicen «los hombres tienen más deseo sexual que las mujeres», debemos interpretarlo como un dato del estilo «los chicos son más altos que las chicas» o «los que fuman tienen más probabilidad de desarrollar un cáncer de pulmón». La ciencia no busca patrones para renegar de la diversidad o hacernos encajar en un estereotipo, sino porque son la pista para constatar diferencias, intentar explorar su origen y descubrir así cómo funciona en lo más íntimo la naturaleza, desde la glándula pituitaria, la oxidación celular o el papel de la testosterona en el deseo sexual. Nadie niega las excepciones, pero conocer tendencias es muy útil. De ahí la revolución que supuso el trabajo de Alfred Kinsey, de quien evidentemente hablaremos en el libro.

Yo no tengo ideas sino hipótesis. Confiamos más en los datos científicos que en las intuiciones sesgadas por experiencias personales, pero seríamos muy inocentes si obviáramos que la interpretación de los investigadores está condicionada por su contexto social. Es muy bueno mantener opiniones propias e independientes, pero

de nuevo lo ideal es que no sean herméticas y se dejen construir a partir de la mejor información disponible. En este sentido aquí no encontrarás lecciones ni adoctrinamientos de ningún tipo, sino algunas sugerencias y consejos prácticos siempre consensuados con los terapeutas, psicólogos y sexólogos con los que he conversado, desde el respeto absoluto por la diversidad y el pensamiento libre.

A mí me gusta reivindicar el sexo como algo divertido. Sin duda en la pareja es un maravilloso intercambio de amor y placer, pero, además, esta mezcla de diversidad y tabúes lo hace extremadamente sugerente en cuanto a conversaciones, juegos íntimos o provocaciones. Si logramos desdramatizarlo y quitarle la trascendencia desmesurada que la sociedad le otorga, realmente el sexo es un mundo lleno de curiosidades por descubrir. Desde el punto de vista íntimo, pero también del intelectual.

Yo venero la curiosidad, para mí es la gasolina del conocimiento. Seguro que se puede vivir sin saber el mecanismo por el cual la excitación sexual provoca la erección del pene y del clítoris. Pero si lo desconocéis y alguien se ofrece a explicároslo, no puedo imaginar que no sintáis intriga por saberlo ni que la respuesta no os conduzca a más preguntas. Es esta curiosidad, y el constatar que nunca nadie me había explicado nada científico o médico sobre el sexo, lo que motivó la escritura de este libro. Y es esta curiosidad la que nos llevará a hablar del fenómeno del miembro fantasma en la amputación de pene, de la posible relación entre la posición del clítoris y una mayor frecuencia de orgasmos durante la penetración, de anécdotas históricas o de la explicación neurofisiológica del *Coolidge effect*, según el cual el tiempo que una rata macho requiere para volver a tener una erección tras haber eyaculado es más corto si le exponen a una nueva hembra que a su anterior amante.

Confieso que hay un gran reto oculto en este libro: explicaros cosas sobre sexo que no habíais oído antes. El sexo está sobrevalorado; todo el mundo habla de sexualidad hasta hacerse tan cansino y repetitivo que a veces pareciera que no hay nada nuevo que explicar. Hasta que hablas con la comunidad profesional más interesante

del planeta, cuyo trabajo es nada más y nada menos que descubrir lo desconocido. Por definición, si te aproximas a un científico de cualquier disciplina a preguntarle qué está investigando, empezará a hablarte de misterios del Universo, la vida, la mente, de tus células, el pasado o el futuro. De verdad, la investigación científica es la aventura más fascinante que existe. Y unida al sexo, ¡ni os cuento!

Sin la ciencia nunca hubiéramos sabido de la existencia de planetas extrasolares ni de estrellas de neutrones, ni que hay virus microscópicos causantes de enfermedades ni que la Tierra ruge por los movimientos de las placas tectónicas. Tampoco cuál es el gen del cromosoma ni qué empieza la cascada de señales hasta masculinizar el feto o si los pederastas tienen más actividad en una zona específica del cerebro. Podéis pasar horas debatiendo si la eyaculación femenina tiene componentes más parecidos al semen o a la orina, pero un cromatógrafo os sacará de dudas rápidamente.

A lo largo del libro nos pondremos un poco más serios cuando analicemos la parte médica y los trastornos psicosexuales. He visitado clínicas y terapeutas de diferentes filosofías, y con toda modestia debo decir que hay sexólogos fabulosos, pero me ha parecido que todavía pocos profesionales enfocan el sexo de una manera integral. He conocido a médicos que recetan cremas de testosterona con una facilidad pasmosa y a psicoterapeutas obcecados en que todos los problemas tienen un origen exclusivamente mental. La rigidez e imposibilidad de réplica inmediata de un libro no ofrece el mejor formato para discutir en estas arenas movedizas, pero sin duda defenderemos esta visión biopsicosociológica según la cual las partes física, psicológica y social deben ser contempladas en conjunto antes de cualquier diagnóstico. De ninguna manera pretendemos sustituir aquí el consejo de doctores y terapeutas, y os recomendamos que rompáis barreras y acudáis a profesionales cuando creáis que os hace falta más información.

Algo parecido ocurre con aspectos sociológicos. Desde aquí reivindicó la igualdad entre hombres y mujeres, la aceptación definitiva de la homosexualidad a todos los niveles, el brindis convencido

por la diversidad, el fomento de una visión positiva de la sexualidad, y el respeto absoluto por los límites que cada uno con su pareja y convicciones quiera establecer. Pero no es mi cruzada defender ninguna causa y, además, me chirrían un poco los «ismos». Lo único que puedo decir de momento es que la ciencia basada en la evidencia respalda una visión más abierta del sexo y ridiculiza algunas afirmaciones de las morales más conservadoras sobre efectos negativos de la masturbación, el consumo de pornografía, la utilización de juguetes sexuales o el obsoleto concepto de «anormalidad». Y esto último va para todos. Otro mensaje importante es que la clave está en equilibrar deseo y satisfacción, no en «cuanto más sexo y más diverso mejor». Al respecto, he observado más felicidad en asexuales que en parejas poliamóricas confusas.

Ya para terminar, aviso de que los primeros capítulos son más biológicos y pueden resultar de lectura más farragosa. En ellos intento explicar aspectos básicos de fisiología y metodologías de experimentación que considero importantes para asimilar capítulos posteriores. Pero si notas que tu atención se diluye, consulta el índice y dirígete a la sección que más te interese. El recorrido que haremos empezará por las hormonas, seguirá por el sistema nervioso, pasará por el cerebro y alcanzará el estudio del comportamiento humano. De allí viajaremos a la parte médica y a los trastornos sexuales. Exploraremos el sexo en la naturaleza y nuestro pasado evolutivo, nos ilustraremos con consejos de fantásticos terapeutas, y terminaremos viviendo experiencias sexuales en todo tipo de ambientes de lo más peculiares. De nuevo, espero que como en mi caso vuestra curiosidad supere el pudor, rasquéis donde no pique, y tanto el cerebro como el cuerpo, el vuestro y el de vuestras parejas, saquen el máximo partido de este libro. Continúa la aventura.

1

Sexo en nuestras células

Sandra y Jacob están desnudos en una habitación vacía. No saben muy bien cómo han llegado hasta allí, ni qué se supone que deben hacer. Son dos completos desconocidos. Nunca se habían visto antes, todo es muy confuso. Tampoco saben que les estoy observando y tomando buena nota de su comportamiento, ni que los investigadores de la Universidad de Concordia, en Montreal, se han asegurado de que los niveles hormonales de Sandra la hagan sentirse excitada y receptiva al «apareamiento», como ellos prefieren llamarlo.

A pesar de eso, Sandra guarda las distancias, se mueve por la habitación como explorándola y aparenta ignorar la presencia de Jacob. Ambos evitan entrecruzar miradas. Se les nota intranquilos, hasta que a los pocos segundos empieza la acción. Sin mediar palabra, Jacob toma la iniciativa y camina decidido hacia Sandra. Ella reacciona alejándose. Jacob se detiene un par de segundos pero enseguida intenta acercarse de nuevo a Sandra. Esta vez logra quedarse a unos pocos pasos, y de repente nota un olor peculiar. Sandra huele a almendras. Es un perfume intenso que Jacob nunca había oído antes. Extraño, pero neutro. Indiferente. Ni le gusta ni le deja de gustar. Jacob continúa concentrado en el cuerpo de Sandra y empieza a seguirla en círculos por la habitación. Sandra sigue alejándose pero ya no se echa a correr. Sólo da la sensación de pretender escapar cada vez que Jacob la toca o acerca su rostro a ella. Cuando Sandra nota el contacto, da un brinco y se aleja. Jacob persiste durante un par de minutos, pero luego abandona y se queda parado en un rincón.

Sandra lo mira de reajo. Se mantiene apartada, pero tras unos segundos pasa caminando disimuladamente por delante de Jacob. Él se gira vigoroso hacia ella, y Sandra vuelve a alejarse de golpe. «¡Solicitudión!», grita y apunta uno de los científicos que me acompaña. Todo es muy extraño. Me explican que esa acción de acercarse para generar atracción y luego girarse es muy típica del comportamiento sexual femenino. «I know, I know...», respondo traicionado por mi inconsciente. El experimento continúa con las persecuciones de Jacob y los rechazos cada vez menos convincentes de Sandra. En uno de sus acercamientos Jacob atrapa a Sandra por la espalda como si quisiera copular. Ella se escapa, pero los investigadores han distinguido algo peculiar. «¡Lordosis!», gritan y apuntan. Al sentir el contacto con Jacob, Sandra ha arqueado la espalda tirando la pelvis hacia fuera y el cuello y la nuca hacia atrás. Se ve que este acto reflejo es un vestigio evolutivo muy conservado en los mamíferos y denota que la hembra está excitada y preparada para la penetración. De hecho, la tensión en la sala va en aumento, y, en una de sus cada vez más agresivas embestidas, Jacob logra penetrar parcialmente a Sandra. «¡Intromisión!», exclama un científico. Yo alucino. Sobre todo porque Sandra se aleja de nuevo, da unos pasos, se frena y permite que Jacob repita la acción de «intrometer». Y así varias veces, intercalando lapsos de tiempo en que parecen descansar. Los científicos van anotando el número de penetraciones, y yo observo la situación tan anodado como podéis sentirnos vosotros y vosotras. Surrealista. Debemos llevar ya unos once o doce minutos de experimento, cuando de repente en uno de sus embates Jacob parece aferrarse con fuerza a la espalda de Sandra. Se queda congelado durante un escaso segundo, y los dos científicos que me acompañan gritan al unísono: «¡¡¡Eyaculación!!!». Yo no me he enterado de nada. «Ah, ¿sí?», pregunto más para mis adentros que para ellos. «Sí, sí... clarísimo», me responden. Luego Jacob se separa de Sandra, se retira poco a poco sin ofrecer una mínima caricia y se echa al suelo quedándose dormido. A Sandra se la nota inquieta y sigue moviéndose como nerviosa por la sala. Jacob ya no le hace ni caso. Pasa medio minuto y una

mano gigante entra por el techo de la habitación, coge a Sandra del pescuezo y la retira a otra celda. Fin del experimento.

Sandra y Jacob son dos ratas del laboratorio de neurobiología del comportamiento dirigido por James Pfaus en la Universidad de Concordia, Canadá. De hecho, por muy fogoso que pareciera, era el primer encuentro sexual de Jacob. El estudio consistía en hacer que ratas macho tuvieran sus primeras cópulas con ratas hembra impregnadas con esencia de almendra, exponerlas luego varias veces a hembras en celo pero sin esencia, y pasado un tiempo situar a los machos en celdas con ratas con olor a almendras y sin él para observar en qué grado preferían a las que llevasen perfume. Si la preferencia por las perfumadas fuera muy notoria, significaría que las primeras experiencias sexuales pueden condicionar parte del comportamiento sexual de una rata adulta.

Observé este curioso experimento durante mi primera visita al laboratorio de Jim Pfaus en julio de 2010, cuando estaba empezando a darme cuenta de que, ocultos en diferentes universidades, había un buen número de investigadores reivindicando que la ciencia tenía mucho que aportar al estudio multidisciplinar de la sexualidad humana, y que no sería mala idea escribir un libro narrando esta perspectiva científica del sexo. Dos años después, durante mi segunda visita a la Universidad de Concordia, en junio de 2012, y ya en plena elaboración de esta obra, Jim me explicó que efectivamente las ratas macho cuyos primeros encuentros sexuales se produjeron con hembras impregnadas con esencia de almendras, de adultas tenían una marcadísima preferencia por hembras con ese perfume. Y no sólo eso: si colocaban en la celda una pelotita de madera con esencia de almendra, la roían e incluso frotaban sus genitales sobre ella. Era como si hubieran generado un fetichismo sexual por el olor a almendra. Y lo mismo ocurrió cuando expusieron a machos primerizos a hembras ataviadas con chaquetas de cuero: si a dichos machos de adultos les ponían en su celda una hembra vestida de cuero y otra desnuda, se tiraban de cabeza a por la que llevaba chaqueta.

Más sorprendente todavía: en realidad chaquetas o esencias de al-