En realidad, soy divulgador científico por la curiosidad,

00:18

por esa curiosidad extrema

00:21

en comprender cómo funciona la naturaleza,

00:24

nuestro cuerpo, el universo, el cerebro,

00:28

estas 87 000 millones de neuronas entrelazadas entre sí,

00:33

que codifican este comportamiento tan extraño que tenemos,

00:37

que no sabemos si hacer caso a la emoción o a la razón.

00:41

La ciencia, en realidad, nos da una perspectiva diferente de la realidad

00:47

y nos abre la mente

00:49

y nos sorprende incluso en lo más cotidiano.

00:53

De hecho, uno de los días más transformadores

00:56

de mi carera como divulgador científico

00:59

fue en un congreso de neurociencia

01:01

donde, paseando por la sesión de pósteres,

01:04

leí el siguiente trabajo:

01:09

"La estimulación del clítoris de las ratas induce la proteína Fos en el cerebro".

01:17

Claro, te quedas mirando el póster

01:20

y te acercas a la investigadora y dices:

01:23

"¿Tú estimulas el clítoris de las ratas?"

01:25

(Risas)

01:27

(Inglés) "Sí, lo hago".

01:29

¿Y cómo lo haces?"

01:30

"Con un pincel; hago tres o cuatro repeticiones y paro.

01:34

Tres o cuatro repeticiones y paro.

01:35

Porque así es como copulan las ratas".

01:38

Yo me quedé pensando y ella vio como un escepticismo en mí.

01:42

Y digo: "Oye, que es muy importante que investiguemos la función sexual.

01:47

Los científicos investigamos todo el funcionamiento del cuerpo,

01:50

¿por qué no vamos a investigar la sexualidad?"

01:53

Yo me quedé pensando, y es verdad:

01:55

después de tanto tiempo trabajando como comunicador,

01:57

¿Por qué no había escrito sobre sexualidad?

02:00

¿Por tabú?

02:01

El mismo tabú que tiene la sociedad hacia el sexo,

02:04

lo tiene la medicina y la ciencia.

02:08

Pero me dijo algo muy interesante:

02:09

"Yo estudio las hormonas que codifican el deseo.

02:13

Y estoy convencida porque neurofisiológicamente,

02:16

no somos tan diferentes de las ratas

02:18

-- y es verdad; psicológicamente, sí; pero neurofisiológicamente, no --

02:22

estoy convencida de que detrás de eso

02:25

también puede haber una explicación

02:28

a algunos problemas de hombres y mujeres asociados al deseo.

02:32

Que hay muchísimos problemas sexuales.

02:36

"Más de los que te crees", me dijo.

02:39

Y me quedé pensando, ¿es verdad?

02:40

Y busqué bibliografía científica,

02:42

y, de hecho,

02:45

encontré publicada en "The Lancet",

02:48

una de las mayores revistas científicas,

02:51

datos que revelan que aproximadamente

02:53

el 40 % de los hombres y más del 50 % de las mujeres,

02:56

exceptuando la vejez incluso,

02:58

en algún momento de su vida

03:00

tendrán algún problema asociado a la sexualidad.

03:03

Era claramente algo que tenía que investigar.

03:07

¿Y dónde empezar?

03:09

Pues a ir a ver a la investigadora

03:11

y averiguar toda esta parte de hormonas;

03:13

que si la testosterona sube el deseo,

03:15

que si la dopamina estimula el placer,

03:19

que si la prolactina lo baja,

03:20

que si la oxitocina que se segrega después del orgasmo

03:24

es la hormona del amor que nos mantiene unidos,

03:26

pero también, a ver algo -- que os enseño ahora

03:29

porque seguro que no habréis visto en vuestra vida --

03:35

(Risas)

03:36

estimulación del clítoris de la rata.

03:39

Es curioso, porque mucha gente dice:

03:43

"Yo no sabía que las ratas tenían clítoris".

03:46

Y hay algunas mujeres que dicen:

03:48

"Bueno, hay algunos hombres que parece que no saben

03:50

que las mujeres ¡también tienen!"

03:52

(Risas)

03:53

Pero lo que no sabemos, muchos de nosotros,

03:56

-- y yo por lo menos cuando empecé esta investigación --

03:59

es que el clítoris es mucho mayor de lo que pensamos.

04:03

Está interno, en la mayoría;

04:05

es como la punta del iceberg lo que se ve por fuera, que es el glande.

04:09

Y de hecho, estas imágenes en gris, que veis, con forma de triángulo,

04:15

es la parte interna del clítoris, que es como un pene,

04:19

que crece por dentro, que tiene una erección

04:22

y tan grande, que llega a acercarse hasta la parte frontal de la vagina

04:27

y cuando a veces, habéis oído hablar

04:30

del punto G...

04:32

el punto G que ninguno de vosotros sabéis lo que es;

04:35

sabéis que es un punto que genera más excitación,

04:38

pero no sabéis por qué.

04:39

Es porque el clítoris llega a estar tan cerca de la vagina

04:42

que cuando tocas a unos 2 a 3 centímetros hacia arriba,

04:46

contactas con su parte interna;

04:49

y en ese momento es que se siente este placer.

04:52

Pero realmente: ¿qué es el orgasmo?

04:56

El orgasmo, fisiológicamente,

05:00

es la activación del sistema nervioso simpático.

05:04

Es decir, nosotros, para tener excitación, para estar normales,

05:08

tenemos un sistema nervioso parasimpático

05:10

en el que estamos tranquilos.

05:12

Pero durante la excitación hay un momento de explosión

05:16

en que se dilatan las pupilas,

05:18

la sangre va a los músculos,

05:19

se segrega toda una serie de fenómenos en el cuerpo

05:23

que activan esta respuesta orgásmica.

05:26

Un consejo: por ejemplo, sabiendo esto,

05:31

si estáis teniendo una relación y alguien gime de placer,

05:35

pero no se les dilatan las pupilas, o no veis taquicardia,

05:39

o no veis enrojecimiento de la parte superior del pecho o de las mejillas,

05:44

quizás está fingiendo.

05:46

Pero es muy importante saber eso,

05:48

porque estos nervios simpáticos son los que regulan la llegada del orgasmo.

05:53

Por ejemplo, cuando alguien está nervioso y tiene las fibras excitadas,

05:56

es cuando tiene eyaculación precoz.

05:59

O cuando el vino nos relaja,

06:01

pero si bebemos mucho vino que rebaja el sistema nervioso simpático,

06:05

es cuando -- sobre todo, en las mujeres --

06:07

tardan mucho más en llegar al orgasmo.

06:09

O con dominancia y sumisión;

06:11

que pones el cuerpo en tensión y facilita el orgasmo.

06:15

O el tantra, esa maravilla de especie de comportamiento sexual

06:21

que tienes al mismo tiempo el cuerpo excitado y relajado

06:25

y lleno de sensibilidad.

06:28

Yo tenía que dar un paso más, porque al final, cuando hablamos del orgasmo,

06:32

dicen: "Sí, son clitorianos o son vaginales".

06:35

En realidad, todos son cerebrales.

06:36

La orden de empezar el orgasmo aparece en el cerebro.

06:42

Y fui a entrevistar a Barry Komisaruk.

06:44

Barry Komisaruk es un investigador de la Rutgers University

06:51

que pedía a mujeres que se estimularan en diferentes zonas de los genitales

06:55

para ver qué áreas se activaban en su cerebro y poder investigar

07:00

la respuesta sexual.

07:01

Era muy interesante, porque veía incluso diferentes tipos de orgasmos.

07:05

Si no habéis sentido diferentes tipos de orgasmos

07:08

es que no habéis experimentado suficiente.

07:11

Porque los hay, son diferentes nervios los que envían información

07:14

desde la parte interna de la vagina, desde la parte externa,

07:17

entonces merece la pena explorar.

07:19

Paro Barry me dijo una cosa.

07:21

Dijo: "Voy a empezar un estudio con hombres.

07:24

¿Querrías ser un voluntario?"

07:28

Y mi primera respuesta fue: "No".

07:33

Y me di cuenta de este freno social que tenemos hacia el sexo.

07:38

Yo había participado en un montón de estudios;

07:40

¿por qué me había frenado a participar en un estudio sobre sexualidad?

07:44

Y entonces me rebelé,

07:46

y me convertí en el primer hombre del mundo

07:50

en tener un orgasmo bajo un escáner de resonancia magnética funcional.

07:54

(Risas)

08:03

Y este es mi cerebro

08:05

desde el principio de la estimulación hacia el final, y era interesante

08:11

porque se percibía qué áreas empezaron;

08:13

el sistema límbico, el hipotálamo, la corteza.

08:17

Bueno, de hecho, una parte de la corteza cerebral

08:20

relacionada con el control,

08:23

es la única que estaba apagada durante el orgasmo.

08:26

Todo el resto de cerebro estaba...

08:28

es la actividad que más áreas del cerebro activa al mismo tiempo;

08:32

menos esta corteza.

08:34

Y fantástico, 20 segundos después, el cerebro apagado completamente.

08:41

Y muy parecido, lo que pasaba en mujeres.

08:44

De hecho, los escáneres, eran lo mismo; hombres y mujeres.

08:48

En realidad, hombres y mujeres somos mucho más parecidos

08:51

de lo que pensamos.

08:53

Hay mucha más diversidad dentro del grupo de hombres

08:55

y dentro del grupo de mujeres,

08:57

que entre los dos grupos cruzados.

08:59

Pero esto es cuando ya damos un paso y vamos a la parte psicológica

09:04

y aquí ya empieza a complicarse, porque la sexualidad, efectivamente,

09:07

tiene una parte endócrina, fisiológica, neurocientífica,

09:11

y otra psicológica y cultural.

09:13

Y aquí, uno de los casos más peculiares

09:17

es la atracción.

09:19

¿Por qué nos atraen unas personas y no otras?

09:24

Claro que hay una parte biológica.

09:26

Dicen que la simetría es una señal de belleza.

09:28

Claro que hay una parte cultural: en las culturas, nos gustan unas y otras.

09:32

Pero te das cuenta por experimentos

09:34

que incluso, la parte emocional juega un papel importante.

09:37

Cuando estamos tristes, no nos gustan las mismas personas

09:41

que cuando estamos alegres.

09:43

Cuando vas a una fiesta y te sientes la más guapa de la fiesta,

09:47

te fijarás en un tipo de chicos.

09:49

Si no estás tan segura de ti misma, y ves otras, que para ti, son más guapas,

09:55

te fijarás en otros chicos.

09:57

Incluso el hambre afecta a lo que te gusta.

10:00

Y este un experimento que se hizo muy divertido.

10:03

Se pidió a la mitad de estudiantes que vinieran saciados,

10:08

habiendo comido mucho a hacer un experimento.

10:11

No les dijeron qué.

10:12

Y otros, que vinieran con hambre, sin haber comido nada en 10 horas.

10:16

Y les enseñaron estas imágenes de la misma chica,

10:19

pero distorsionaron su figura de más delgada a más rellenita.

10:24

¿Y sabéis qué?

10:25

Les preguntaron cuál es la que te gusta más.

10:28

Y, a los que estaban hambrientos les gustaban figuras más rellenitas.

10:35

Nuestro estado emocional interno

10:37

condiciona qué nos gusta en cada momento.

10:44

Hablando de atracción, hay un tema muy importante.

10:48

Si yo les digo, que debemos respetar cualquier diversidad de orientación sexual

10:53

pues es muy obvio.

10:55

Lo dicen muchas más personas.

10:57

Pero, científicamente, yo tenía una pregunta

11:00

que es válida científicamente.

11:03

¿Se puede cambiar la orientación sexual?

11:05

Es absurdo, lo sabemos, pedirle a alguien que intente cambiar su naturaleza,

11:10

pero, ¿se puede?

11:12

Y me encontré con este estudio científico de 1968

11:17

donde se intentaba, con electroshocks,

11:20

y con terapia aversiva química,

11:23

mientras estaban viendo imágenes homosexuales,

11:26

cambiar la orientación sexual de gays.

11:28

Y entrevisté, porque está vivo todavía, al autor, a John Bancroft,

11:32

que fue director de Kings Institute.

11:33

¿Y sabéis qué me dijo? Algo muy revelador.

11:36

Dijo: "Nosotros, en ese momento, -- ahora sabemos que es una barbaridad --

11:39

pero pensábamos que les estábamos haciendo un favor,

11:42

porque en ese momento, la homosexualidad no estaba bien vista y ellos sufrían mucho

11:46

y pensábamos que les podíamos cambiar.

11:48

¿Sabes qué?

11:49

A pesar de que quieran, a pesar de que les dábamos electroshocks,

11:52

terapia aversiva, no cambiaban.

11:55

Y los que lo intentaban, tenían un gran sufrimiento de no poder cambiar.

12:01

Entonces, la conclusión es muy obvia:

12:03

quienes deben curarse, no son los homosexuales.

12:06

Son los homófobos.

12:07

(Aplausos)

12:09

Tenemos...

12:10

(Aplausos)

12:12

Gracias.

12:14

(Aplausos)

12:19

Es fundamental aceptar la diversidad

12:23

y nosotros tenemos que ser los primeros en aceptarla.

12:25

De hecho, cada uno vive la sexualidad como quiere.

12:31

Kiko es un chico que está en una silla de ruedas.

12:34

Y no tiene ninguna sensibilidad en sus genitales.

12:37

"Me tratan como si fuera asexual, como si no tuviera deseo,

12:40

y claro que tengo deseo, claro que me excito,

12:43

y claro que tengo una sexualidad diferente".

12:46

De hecho, Kiko es una persona muy sexual, que tiene sus parejas.

12:51

Al contrario que Rebeca;

12:52

Rebeca es una asexual, ella no siente deseo.

12:56

Nunca ha sentido deseo; ni en la adolescencia,

12:58

y tampoco siente atracción hacia nadie; ni a chicas, ni a chicos.

13:04

Es lo que se llama una asexual.

13:06

Y Rebeca me decía: "¿Y sabes qué? Yo soy la mar de feliz".

13:09

Porque lo más importante no es tener más sexo o menos,

13:12

sino simplemente tener el sexo en cantidad y en calidad que tú quieras.

13:18

Eso es lo importante.

13:20

Después entramos en esta aventura científico-sexual

13:25

en algo que ya se complica todavía más.

13:27

Que es la pareja; ya no depende de uno, sino depende de dos.

13:31

Y aquí hay un cruce constante entre naturaleza y cultura.

13:36

Porque si miramos nuestra naturaleza, sí que tenemos tendencia a la monogamia;

13:42

como primates que somos,

13:44

-- en realidad somos más parecidos a los pájaros en esto que a los gatos --

13:48

porque nuestra descendencia necesita a ambos progenitores

13:54

para sobrevivir.

13:55

Por eso, la naturaleza ha codificado la monogamia; es decir, tenemos

13:59

la tendencia a enamorarnos y a formar parejas.

14:03

La monogamia es natural.

14:04

Pero la fidelidad no.

14:07

No hay ninguna especie animal que sea fiel; incluso los pájaros,

14:11

que forman estas parejas tan románticas.

14:13

Cuando se despistan, si uno va a buscar comida

14:16

y encuentra unos mejores genes no duda en aprovecharlos.

14:20

Entonces, aquí tenemos una presión que ha puesto la cultura

14:24

en nuestras relaciones de pareja.

14:26

Y está bien; tenemos que hacerle caso a la cultura, no a la biología.

14:31

pero, empieza a haber personas

14:33

que buscan otros modelos de pareja,

14:38

buscan ampliar ese comportamiento

14:41

a poliamor o intercambios de pareja

14:45

para adaptarlas mejor a sus necesidades.

14:47

Yo después de toda esta aventura, me di cuenta de que en realidad

14:52

había cinco pasos para tener una gran vida sexual.

14:55

El primero, eliminar traumas.

14:59

Posiblemente, muchos de vosotros no tenéis ningún trauma,

15:02

pero los que tengáis algo en vuestro inconsciente

15:05

que os atormenta un poquito, aunque no sea del todo consciente,

15:09

una limpieza psicológica es fundamental.

15:11

Estad tranquilos con vosotros mismos.

15:13

Después, la salud.

15:15

Siempre me preguntan: ¿Es bueno el sexo para la salud?"

15:18

Y digo: "Sí, pero lo importante es que la salud es buena para el sexo".

15:23

O sea, el sistema cardiovascular y el sistema nervioso tienen

15:26

que estar muy bien para tener buenas relaciones sexuales.

15:30

Después, conocerse uno mismo; y conocerse parece un cliché

15:34

pero me refiero a conocer también cómo funciona nuestro cuerpo

15:37

y conocer también a nuestra pareja;

15:38

los hombres tienen una sensación de que ya se conocen mucho, y que...

15:42

No, no, no.

15:43

Tenemos que conocernos mejor.

15:45

Y con estas tres cosas: limpieza psicológica, salud y conocerse,

15:50

tenemos una vida sexual satisfactoria.

15:53

Ahora bien, si queremos tener una gran vida sexual,

15:57

entonces toca abrir la mente, leer, explorar,

16:03

y el último paso, experimentar.

16:07

Les deseo que disfruten del sexo

16:11

y, sobre todo, que disfruten también de la ciencia y del conocimiento.

16:15

Muchas gracias.