



**Alicia Gallotti**

con la colaboración de Rafael Ruiz

# Kama-sutra gay

Para disfrutar a tope de la sexualidad

**Alicia Gallotti**  
con la colaboración de Rafael Ruiz

# **Kama-sutra gay**

mr · ediciones

## INTRODUCCIÓN

**E**n los últimos cuatro años he escrito varios libros acerca de la sexualidad y las diferentes formas de disfrutarla, así como también sobre las diversas maneras de incrementar las posibilidades eróticas; hacerlo fue para mí muy satisfactorio y encontré una buena respuesta entre el público lector, lo que confirmó mi idea de que existía la necesidad de publicar trabajos serios y exhaustivos que abordaran esta temática y la expusieran de forma clara y directa.

Asimismo, he intentado reflejar el amplio abanico de sensaciones físicas y psicológicas de las personas, responder a sus inquietudes sin emitir juicios de valor ni ofrecer una óptica represora.

No obstante, y a medida que se editaban los diversos títulos de la colección, sentía que se estaba dejando al margen a un importante grupo social —los homosexuales— y que por lo tanto seguía habiendo una gran carencia.

Por fin comencé a investigar y a trabajar sobre ese tema concreto para comunicar en estas páginas la información que había obtenido, fruto de mis conversaciones con expertos y personas pertenecientes al colectivo gay.

Para ello ha sido sumamente valiosa la colaboración y asesoramiento de Rafael Ruiz, licenciado en Psicología, con una amplia experiencia como terapeuta en el colectivo de gays y lesbianas.

Me siento muy satisfecha del resultado porque creo que, además de servir para desarrollar una sensualidad plena, el *Kama-sutra gay* es un elemento más que contribuye a normalizar la situación social de este colectivo y deja de lado ideas obsoletas y anticuadas, así como hipócritas, en relación con las diversas orientaciones sexuales.

En cuanto a su contenido, esta obra está dirigida a aquellos que aman su cuerpo, desean acrecentar hasta el máximo su goce erótico y ser buenos amantes, gratificando tanto al compañero sexual como a sí mismos.

El cuerpo y la faceta sensorial llevan a los seres humanos a sentirse vivos y plenos; por lo tanto, cuando se canaliza libremente la energía sexual, nutriéndola con emociones y favoreciendo la excitación y el deseo, mejora notablemente el equilibrio en todos los aspectos de la vida y de la personalidad.

Está comprobado que la frustración sexual conlleva problemas psicológicos, físicos y de toda índole, mientras que la plenitud en ese ámbito permite que la vida sea más rica y creativa que nunca. Cuando el eros está satisfecho mejora sustancialmente la calidad de vida.

Por esa razón, a la sexualidad se le debe prestar atención y brindarle el espacio que le corresponde entre otros aspectos vitales. Conocer las propias posibilidades eróticas también permite proporcionar placer a otros y con ello se aprende a comunicar la manera

como se desea gozar: qué es lo que hace palpar la piel y enciende los sentidos.

Sin embargo, es importante tener claro que no existe la perfección desde el punto de vista sexual; es un camino que se recorre a lo largo de toda la vida y de toda la piel. En esta senda no hay metas precisas sino la búsqueda constante, que proporciona disfrute en sí misma y que, al compartirla, da rienda suelta a la sensualidad, cuya fuerza es torrencial como los fenómenos irrefrenables de la propia naturaleza.

## PSICOLOGÍA DEL SEXO

**S**i se considera que la sexualidad es simplemente una función fisiológica del organismo, puramente mecánica, se está reduciendo el placer, que representa una de las esferas más ricas de la vida. Sin embargo, si la mente y los sentidos se abren al erotismo, entendido como una parte integral de la propia vitalidad, y se mantiene una actitud creativa y libre, sin seguir más huellas ni claves que las propias apetencias, no sólo aumentará el disfrute sensual sino que se verán también enriquecidos todos los aspectos de la vida.

El sexo afecta a todo lo que concierne a la personalidad, la psiquis, el cuerpo y las emociones; y de estas últimas o de los estados anímicos que se atraviesa cuando se tiene contacto erótico, depende en

gran medida la gratificación que se obtiene de la práctica sexual.

En cambio, si se piensa que en la relación sexual sólo está comprometido el físico, y se considera que ante determinados estímulos es posible excitarse y sentir satisfacción en cualquier circunstancia, se pueden llegar a experimentar grandes frustraciones; éstas, como consecuencia, a veces comportan sentimientos de culpa o inhibición.

La buena disposición anímica es inseparable del sexo gratificante; por el contrario, cuando en las relaciones están presentes la tensión, la tristeza, el miedo o el estrés, generalmente el deseo se ve mermado o directamente anulado y la experiencia no llega a ser tan satisfactoria.

## **LOS CÓDIGOS DEL EROTISMO**

**Cada individuo es singular y lo son su morbo y sus emociones, así como el conjunto de su personalidad.**

La sexualidad no es algo mecánico, sino un código de lenguaje, que se comparte con los demás, aunque no siempre se comuniquen las sensaciones. Por lo tanto, los mismos modelos eróticos no son válidos para todos, ya que hay prácticas

que a algunos les despiertan el deseo y a otros no.

Sencillamente lo que ocurre es que cada individuo es singular y lo son su morbo y sus emociones, así como el conjunto de su personalidad, que reacciona de acuerdo a unos estímulos que para él son placenteros y se han podido fijar en el inconsciente a una edad muy temprana.

Un factor importante a tener en cuenta es que no siempre una relación funciona bien siguiendo todas las veces determinados pasos, ya que la misma situación o estímulo, que en cierto momento excita, en otro puede despertar indiferencia. Si se logra comprender lo más importante: o sea, que el verdadero órgano sexual es el cerebro, se podrá disfrutar de un estado relajado y abierto, lo que a su vez abrirá el camino hacia una sexualidad libre y gozosa.

## **EL DESPERTAR DE LA HOMOSEXUALIDAD**

Las diversas orientaciones sexuales han existido siempre, desde los remotos albo-

**No fijar objetivos** de antemano al igual que olvidar ciertos mitos, tales como que existe la obligación de estar siempre preparado, tener una buena erección o dispuesto a cumplir un papel activo en las relaciones sexuales. Ello ayudará a tener un estado de ánimo equilibrado, que conduzca naturalmente al placer.



res de la humanidad, sin embargo, en diferentes sociedades y culturas, la opción homosexual nunca ha sido plenamente aceptada, y se ha ocultado bajo un manto de silencio o hipocresía. La excepción se dio en la Antigua Grecia y el Imperio Romano —lo que desvelan los escritos de Aristóteles y varios estudios antropológicos—, pero incluso en esos períodos de la historia la homosexualidad se consideraba aceptable como posibilidad física, aunque sólo en ocasiones era afectivamente una relación de igual a igual.

Si se comparan diferentes organizaciones sociales, incluyendo algunas primitivas donde se aceptaba la homosexualidad —como dan cuenta, por ejemplo, los escritos bíblicos—, se advierte que ésta no era un problema, de modo que se convierte en tal cuando los miembros de determinada sociedad hacen valer sus prejuicios, creando en consecuencia leyes restrictivas para los homosexuales.

Un sistema social que trata así a algunos de sus miembros, que los considera inferiores o ciudadanos de segunda cla-

se, está cometiendo una injusticia contra los que pueden ser algunos de sus mejores conciudadanos, así como contra la misma sociedad, y lo más probable es que en ella subsistan muchos conflictos auto-impuestos hasta que se subsanen los errores.

Afortunadamente, hoy han cambiado bastante las cosas y el pensamiento de la sociedad, sobre todo desde que se celebró la primera y multitudinaria manifestación del Día del Orgullo Gay, que tuvo lugar en Stonewall, Nueva York, el 28 de junio de 1969.

Cada persona debe aceptar su identidad sexual y sentirse cómoda con ella sea cual sea, tanto a nivel físico como afectivo o social. Se trata de estar bien con uno mismo y permitirse vivir no sólo el erotismo sino también los sentimientos afectivos que pueden despertar hacia una persona del mismo sexo.

Ello supone reconocerse y admitir que es posible y natural que un hombre pueda sentir amor por otro y, por último, darse a conocer socialmente de acuerdo a la ver-

**Hay quienes han considerado y aún consideran que la homosexualidad es una desviación, una perversión o una degeneración, aunque en realidad es sólo una variante de la orientación erótica.**

**Las hipótesis sobre el origen de la homosexualidad y la heterosexualidad no son concluyentes. Lo que está claro es que la homosexualidad no es una enfermedad, sino una orientación sexual. Hace ya treinta años —en 1972 y 1973— organismos tan serios en sus investigaciones como la Asociación Psiquiátrica Americana y la Asociación Psicológica Americana dejaron**

dadera orientación sexual, es decir, lo que hoy coloquialmente se llama «salir del armario».

La sexualidad y los afectos pueden darse conjuntamente y estar en armonía en cualquier momento y espacio de la vida, lo cual es saludable tanto desde el punto de vista físico como psicológico.

Cuando un joven despierta a la sexualidad aparecen con fuerza sus impulsos y sus verdaderos deseos; no obstante, muchas veces intenta anularlos u ocultar lo que realmente siente debido a la imposición de determinados factores sociales que lo rodean y condicionan. En ocasiones, una familia convencional o un entorno conservador y restrictivo, lo llevan a evitar mostrarse tal como es y lo que se manifiesta en su interior. Mientras que, si vive en un entorno libre con referentes homosexuales positivos, eso beneficia que la vivencia de su sexualidad sea armoniosa y franca.

En la actualidad cada vez son más numerosas las referencias homosexuales positivas, y ello contribuye a que, cuando

aparecen los primeros indicios de la propia sexualidad, las inclinaciones homosexuales no se perciban con culpabilidad. Esto no ocurría con las generaciones homosexuales que actualmente son de mediana edad, pues han sentido su sexualidad como un rasgo negativo e incluso hoy les cuesta eliminar los sentimientos de vergüenza o de culpa, lo cual los lleva a experimentar una vida sexual conflictiva.

En algunos círculos sociales se ha considerado y aún se considera que la homosexualidad es una desviación, una perversión o una degeneración, cuando en realidad se trata de una variante de la orientación erótica, que lleva a sentir atracción física y afectiva por personas del mismo sexo; por lo tanto es una realidad tan positiva como otras.

Comunicarla a la familia y a los amigos puede parecer enormemente difícil, pues se cuenta de antemano con el prejuicio social de que lo «correcto» es que se sienta atracción hacia una persona del sexo opuesto. Sin embargo, si se da el primer paso, el de aceptarse uno mismo, es

**de considerar que los gays fuesen personas enfermas en sus tesis y diagnósticos.**

más sencillo compartirlo, ya que esto es lo habitual en la vida, y sobre todo en aspectos tan importantes como éste.

Si la homosexualidad no se vive como un rasgo rechazable de la propia personalidad, lo natural es hacerlo evidente y verlo como algo completamente normal; con ello desaparecerá el sentimiento de culpa. No se trata de una obligación: darse a conocer simplemente facilita las relaciones y evita la incomodidad social, así como contribuye a ganar la aceptación de los demás.

Lo mejor es vivir con normalidad y alegría la propia realidad y disfrutar de ello, tanto en la esfera sexual, como en la sentimental y en la social, sin tapujos ni hipocresías.

**Las bases sobre las que se asienta la orientación homosexual son la búsqueda de la vivencia gozosa de las posibilidades de los sentidos, en el cuerpo y en el afecto.**

## **SER UNO MISMO**

La sociedad durante milenios impuso la idea represiva de que el sexo sólo era válido y lícito si tenía como objetivo la reproducción de la especie. Para apoyar aún más este concepto se equiparó el

placer sexual con el pecado, la perversión y las inclinaciones insanas.

Dicho papel asignado a la sexualidad todavía sigue vigente como modelo social, de modo que todos aquellos que desean sencillamente disfrutar del sexo se ven obligados a romper los moldes que encasillan al erotismo en compartimientos estancos, que incluyen los roles familiares, socialmente aceptados como positivos.

Al romper con los valores sociales imperantes y admitidos se produce una liberación natural y profunda, ya que se sueltan los lastres transmitidos por la restrictiva cultura judeocristiana, que califica invariablemente el goce como negativo o pernicioso.

En cambio, las bases sobre las que se asienta la orientación homosexual son la búsqueda de la vivencia gozosa de las posibilidades de los sentidos y el cuerpo, en la capacidad hedonista de cada persona y en el afecto. Por lo tanto, la misma es una alternativa sin prejuicios ni condicionantes, lo que equivale a un camino más libre y natural.

**Desterrar la culpa**, apostar por el hedonismo frente a la habitual idea del «valle de lágrimas» y a la reproducción con sufrimiento como sinónimo de sexo es el planteamiento idóneo para disfrutar de la vida. En las terapias de pareja se manifiesta que no se practica una sexualidad libre y relajada, que en las relaciones permanecen miedos y tabúes, lo que conduce al anquilosamiento, a la monotonía y a la falta de sorpresa sensual, lo cual

desemboca en un distanciamiento cada vez mayor. Si los miembros de la pareja no investigan, no buscan, no se abren al erotismo desde pautas más abiertas, tanto mental como sensorialmente, aparece el desgaste.

Decir no con rotundidad a los arquetipos es vivir en armonía con el propio cuerpo y sus necesidades, lo que lleva a establecer una comunicación sana con la pareja y una comprensión que llena la vida de plenitud. Las relaciones de pareja gays se centran en la comunicación del mutuo placer y de los sentimientos compartidos, y ello equivale el inicio de la búsqueda de la felicidad.

## **LA BISEXUALIDAD**

Las investigaciones del informe Kinsey, del año 1948, demostraron fehacientemente que homosexualidad y heterosexualidad no son en modo alguno definitivas, absolutas e independientes una de otra, ni mucho menos excluyentes.

Fueron entrevistados 17.000 hombres pertenecientes a diversos segmentos de la población, los cuales manifestaron diferentes grados de bisexualidad. Sin embargo, la mayoría de las personas tienden a encasillarse sexualmente: un error en el que suelen caer fácilmente tanto homosexuales como heterosexuales.

Es positivo recordar que más allá del aparato genital, el verdadero órgano que rige la sexualidad es el cerebro humano, ya que ésta es en realidad mucho más compleja y estimulante de lo que habitualmente se piensa y, sobre todo, se vive.

De modo que si se prescinde de los condicionamientos sociales y culturales que limitan el impulso natural, prácticamente todas las personas en algún momento de su vida se sienten atraídas por alguien de uno u otro sexo. Es decir, que aunque la orientación erótica de alguien sea mayoritariamente homosexual, en determinada ocasión puede tener una experiencia heterosexual o viceversa.

La sociedad, por medio de la educación y los modelos imperantes, presiona para que cada individuo adopte una postura única e incuestionable: se es heterosexual u homosexual y siempre se debe responder a dicha identidad, y todo aquello que se salga del molde es censurable y, por lo tanto, genera sentimientos negativos.

**Más allá del  
aparato genital, el  
verdadero órgano  
que rige la  
sexualidad es el  
cerebro humano, ya  
que en realidad  
ésta es menos  
sencilla y más  
estimulante.**



## **De las conclusiones**

del informe Kinsey surge la idea de que la vida sexual es más compleja de lo que siempre se ha pensado. A partir del mismo, se entiende la sexualidad humana como un continuo completo y cromático que va desde la heterosexualidad exclusiva hasta la homosexualidad exclusiva. Según este estudio, la mayoría de los individuos se encontraría en los estratos intermedios de las dos tendencias.

Casi siempre la mejor opción es «escuchar» al propio instinto y aceptar que el cuerpo es sabio y se manifiesta tal como es, sin tapujos ni ideas preconcebidas, cediendo ante lo natural, porque ello conduce al placer con determinada persona, con independencia de su sexo.

## **FALSOS TABÚES**

Entre las mayores falsedades que se plantean acerca de la homosexualidad está el considerarla una enfermedad; afortunadamente no sólo no lo es, sino que no hay por qué hacer nada para «curarla». La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha advertido con total claridad que cualquier iniciativa que se disponga a curar o intervenir de algún modo para combatir o eliminar la homosexualidad siempre consigue resultados perjudiciales y negativos.

Pero no es ésta la única mentira, pues la homosexualidad ha estado invariablemente rodeada de mitos y falacias acerca de su origen. Uno de ellos es pensar que

alguien llega a ser gay porque en la infancia ha compartido juegos eróticos con un vecino del mismo sexo.

Esta experiencia, que han tenido millones de personas en la infancia, no es determinante, ya que con independencia de ella el ser humano adulto puede ser indistintamente homosexual o heterosexual; no son los juegos infantiles o adolescentes los que marcan su orientación.

Otra explicación convertida en mito por la tradición, de la que tampoco hay ninguna certeza ni tiene base alguna en la que sustentarse, es aquella que considera que la homosexualidad tiene como causa una madre dominante o un padre débil. De hecho, los estudios científicos indican que ninguno de los dos ejerce influencia sobre la identidad erótica de sus hijos. Tampoco hay que considerar cierto que los jóvenes seducidos a temprana edad por un adulto de su mismo sexo se «vuelvan» homosexuales.

Entre los grandes errores que también comete nuestra sociedad, está el pensar que una vida sexual activa equivale a pro-

**La idea de que una persona se convierte en gay porque en la infancia compartió juegos eróticos con un vecino del mismo sexo es falsa.**

**Uno de los mayores** errores que comete la sociedad en torno al colectivo homosexual es considerar que éste sólo escoge determinadas profesiones. Las personas homosexuales son como las demás: pertenecen a todos los estratos sociales y culturales, desempeñan los más diversos oficios y tienen los mismos rasgos de carácter que los heterosexuales.

miscuidad, cuando en realidad supone tener una sensualidad más libre y fluida.

El desconocimiento, los temores al «contagio» y las ideas que desvalorizan la homosexualidad también han hecho circular leyendas sólo aparentemente positivas, como la que sostiene que los homosexuales son más afectivos, más sensibles o que decoran sus casas y se visten con muy buen gusto y son más elegantes.

Por supuesto, estas características nada tienen que ver con la identidad sexual, sino que dependen, en todos los seres humanos, del nivel cultural y del planteamiento estético. Por otra parte, la afectividad o delicadeza de carácter dependen de las vivencias familiares, tanto en los heterosexuales como en los homosexuales.

Pero indudablemente hay algo de cierto en destacar la mayor afectividad de los gays. Es un hecho que ellos la expresan porque no tienen miedo a ser cuestionados, mientras que el hombre heterosexual no se permite ser expresivo, porque según las pautas sociales ello pondría en tela de juicio su masculinidad.

## **LAS COSAS CLARAS**

***¿Si a alguien le dicen que tiene muchas «plumas», cómo puede cambiarlo?***

No, no es preciso cambiar nada; cada cual es como es y lo mejor es ser uno mismo.

***¿Es recomendable explicar a los padres la orientación homosexual?***

Depende del grado de comunicación y confianza que se tenga con ellos. Si normalmente se les informa acerca de otros aspectos vitales como el trabajo o los estudios, lo natural es igualmente comentar la orientación sexual.

***La gran cantidad de gays amanerados que se ven por televisión ¿ayuda o perjudica la aceptación social del colectivo homosexual?***

Para normalizar la opinión social, deberían aparecer tanto los que son amanerados como los que no lo son; lo contrario es ofrecer una visión parcial que ayuda a mantener los estereotipos prejuiciosos,

ya que la homosexualidad no necesariamente se «nota».

***¿Cuál es la clave para saber si uno se siente más atraído por hombres que por mujeres?***

Dejarse llevar y permitir que fluyan las emociones, sin reprimirlas y sin establecer juicios de valor.

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal)

Diseño de la portada: Romi Sanmartí  
Fotografía: © Agencia Cover  
Ilustración del interior: © Pedro Richard

© Alicia Gallotti, 2003

© Ediciones Planeta Madrid, S. A., 2003  
Ediciones Martínez Roca es un sello editorial de Ediciones Planeta Madrid, S. A.  
Paseo de Recoletos, 4, 28001 Madrid (España)  
[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

Primera edición en libro electrónico (PDF): abril de 2011

ISBN: 978-84-270-3770-0 (PDF)

Conversión a libro electrónico: Newcomlab, S. L. L.  
[www.newcomlab.com](http://www.newcomlab.com)