



**INTERNATIONAL BIOCENTRIC FOUNDATION.  
ESCUELA VENEZOLANA DE BIODANZA DEL ZULIA.  
SISTEMA BIODANZA ROLANDO TORO.  
PROYECTO DE BIODANZA**



Rivas, Jannet

C. I. 9113586

Rosario, Rosaura

C.I. 11347383

Asesora: Didacta María Dolores Díaz

Directora de la Escuela Venezolana de Biodanza del Zulia

Maracaibo, Noviembre, 2016



*Instinto sexual femenino y Biodanza: despertar del diálogo erótico* por Janet Rivas y Rosaura Rosario se distribuye bajo una Licencia Creative Commons Atribución-  
NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional.

Está permitida su copia y distribución por cualquier medio siempre que mantenga el reconocimiento de sus autoras y no haga uso comercial de la obra. Si usted altera, transforma, o crea sobre esta obra, sólo podrá distribuir la obra derivada resultante bajo una licencia idéntica a ésta.

## Mujer

Por Alaíde de Foppa

Un ser que aún no acaba de ser,  
No la remota rosa angelical,  
que los poetas cantaron.  
No la maldita bruja que los inquisidores quemaron.  
No la temida y deseada prostituta.  
No la madre bendita.  
No la marchita y burlada solterona.  
No la obligada a ser buena.  
No la obligada a ser mala.  
No la que vive por que la dejan vivir.  
No la que debe siempre decir que sí.  
Un Ser que trata de saber quién es  
Y que empieza a existir.

# Instinto Sexual Femenino y Biodanza. Despertar del Diálogo Erótico

---

## AGRADECIMIENTO

No es este un trabajo simple, si fueran pocos a aquellos que tenemos que manifestar nuestra gratitud, pero son muchos los que han tocado en profundidad nuestra vida y esencialmente durante esta etapa de formación como facilitadoras de vida.

En general cada encuentro ha estado impregnado de aprendizajes, de memorias de emociones, de lenguajes perfumados de miradas, de suspiros, de sonrisas y por qué no, también de lágrimas.

Nuestra deuda es enorme con toda la familia, sobre toda con las mujeres que nos trajeron desde tiempos ancestrales sus cuentos y vivencias que llevamos en nuestras células y han dibujado nuestro instinto sexual femenino. También a los hombres que aportaron su fuerza y sostén de vida. Con cada uno hemos creado la vida y la muerte.

A nuestras parejas... las gracias que vienen de la vagina, donde se aloja nuestra fuente de vida y de recibimiento y desde el corazón, porque son los amores los que nos han hecho mujeres de instinto, de placer. Aquellos que están y colaboran día a día, que danzan con nosotras nuestras dulzuras y arrebatos y a los que no están y en la danza del ausente sus huellas aplomadas de afecto nos acompañan.

A nuestros hijos, nuestros maestros, ante quienes nos quitamos el sombrero por su sabiduría, nuestros canales más profundos de amor, hacia nuestra esencia. Honradas de ser sus madres.

Gratitud infinita a nuestra maestra María Dolores Díaz, su encanto en la danza, su pasión por el Sistema serán siempre fuente de inspiración... nos enseña constantemente quienes somos y quienes no somos.

Hondo y profundamente sentido el gracias a todos nuestros compañeros de formación, espíritus hermanos, almas gemelas en el sentir y en el movimiento pleno de sentido, con quienes danzamos día tras día durante años.

Esta obra no hubiera sido posible sin nuestro propio acompañamiento, nos convertimos en danza de fluidez a dos, nos enamoramos, erotizamos el camino de creación con la intimidad de nuestras vivencias e historias, con la humedad de las lágrimas y el calor de nuestras sonrisas. Lo logramos y elegir seguir el camino que nos apasiona juntas, es un milagro lleno del placer de vivir.

A cada mujer, que pisa fuerte la tierra que la sostiene, a cada mujer en el mundo que siente en el útero su poder y también a aquella que tras los muros de la represión ha abandonado el deseo de vivir... por ellas, por nosotras gracias por cada instante de su existencia.

Para ustedes nuestra obra de Instinto Sexual.

## INDICE GENERAL

TITULO

AGRADECIMIENTO

INDICE GENERAL

INDICE DE FIGURAS

INDICE DE CUADROS

INTRODUCCIÓN

CAPITULO I. Génesis de la Idea a Investigar

1. Un punto de partida: Nuestros motivos
2. Ruta del desarrollo de la idea a través del Metamodelo: Biodanza, Ciencia creíble, Arte posible, Alquimia infalible.
3. Importancia de investigar sobre Instinto Sexual Femenino y Biodanza.
4. Propósitos de la Investigación

CAPITULO II. Una Mirada al Instinto Sexual Femenino desde Biodanza.

1. Biodanza. Un Sistema de Integración Humana.
  - 1.1. Biodanza como Vía para el Reaprendizaje de la Funciones Originarias de Vida.
  - 1.2. El Instinto como forma de Vida.
2. Modelo Teórico de Biodanza.
  - 2.1. El Potencial Genético de Sexualidad como Identidad Biológica
  - 2.2. Líneas de Vivencia como Canales de Expresión del Potencial Genético
  - 2.3. La Vivencia de Sexualidad
3. Sexualidad Humana.
  - 3.1. Algunas miradas sobre la Sexualidad
  - 3.2. Teoría de la Represión Sexual
  - 3.3. Patologías de la Sexualidad Femenina.
4. Instinto Sexual Femenino y Biodanza.
  - 4.1. Acción de las Vivencias Específicas de Sexualidad en Biodanza sobre el Instinto Sexual
  - 4.2. eles Evolutivos de la Sexualidad en Biodanza
  - 4.3. Efectos de Biodanza sobre la Vivencia de Sexualidad

CAPITULO III. El Despertar del Diálogo Erótico.

1. El Instinto Sexual Femenino como Objeto de estudio cualitativo y fenomenológico.
2. Elección de las participantes de la ronda del Despertar del Diálogo Erótico
3. El Círculo de Cultura y el Diálogo Erótico como formas de observar el Instinto Sexual

4. La grabación del Diálogo Erótico
5. La categorización como método para dar significado.

#### CAPITULO IV. Los Frutos del Diálogo.

1. El sabor erótico y picante del Diálogo. Análisis Descriptivo.
2. Saboreando los Frutos, a través de la dulzura del pensamiento de Rolando Toro. Análisis Interpretativo
3. Los nuevos sabores. Análisis Concluyente

#### CAPITULO V. Los aportes... Para una nueva siembra.

1. Recomendaciones

#### REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

#### ANEXOS

## INDICE DE GRAFICOS

**Gráfico 1.** Metamodelo De Investigación en y con Biodanza por Díaz, María, 2015.

**Gráfico 2.** Ruta del Desarrollo de la idea a través del Metamodelo de Investigación: Biodanza, alquimia infalible, arte posible, ciencia creíble.

**Gráfico 2.** Modelo Teórico de Biodanza

## **INDICE DE CUADROS**

Cuadro 1. Definición Empírica: Formas de observar las Definiciones Teóricas.  
Potencial Genético y Vivencia

Cuadro 2. Sinopsis de las Protovivencias según Rolando Toro

Cuadro 3. Factores Determinantes de la patología Sexual

Cuadro 4. Trastornos de sexualidad en la mujer

Cuadro 5. Diferencias en la Expresión del Instinto Sexual Femenino antes de  
Biodanza y durante Biodanza

Cuadro 6. Cambios en las formas de expresión del Instinto Sexual Femenino a la  
luz de los Niveles de transformaciones evolutivas de la Sexualidad en Biodanza

## INTRODUCCIÓN

Para nosotras la danza es una forma de orar, el movimiento natural de nuestro cuerpo, es el lenguaje de nuestros deseos, y está impregnada del placer de vivir... Biodanza nos ha enseñado cuan separadas podíamos estar de nuestro verdadero poder personal y femenino... esa expresión instintiva olvidada y que reaprendimos, rescatamos nuestro ritmo, nuestra alma bailarina, despertamos a las ganas de amar, al fuego de la pasión, a la danza del disfrute.

El propósito del presente trabajo fue establecer las formas de expresión del Instinto Sexual Femenino que logra despertar Biodanza, en mujeres biodanzantes con profundización de la vivencia.

Buscamos descifrar un camino que honre la mujer, que la lleve a la vivencia plena del éxtasis erótico, tal como lo establece Rolando Toro a través de Biodanza... Ahora bien, depende esto de sus historias? De sus propias y naturales formas de expresión o simplemente de su apertura a danzar sin rendirse?

Creemos que es posible abrir nuevas puertas, expandir nuestra mirada reconociendo ese mundo de posibilidades maravillosas que nos brinda este Sistema.

A fin de dibujar este sendero, este trabajo desarrolla cinco capítulos fundamentales:

El primer capítulo esboza la temática estudiada, el instinto sexual femenino, siguiendo la ruta marcada por el Metamodelo de Investigación en Biodanza de Díaz, María D., 2015, el cual nos permitió, delinear los conceptos centrales, derivados y empíricos de los cuales parte la investigación hasta llegar a los propósitos del estudio.

El capítulo dos profundiza, devela la mirada de Rolando Toro Araneda acerca del Instinto Sexual como forma de vivir, expresión del deseo y del placer.

El capítulo tres describe las acciones a través de las cuales se revela el instinto sexual femenino aquí y ahora. Esencialmente se describe la sesión El Despertar del Diálogo Erótico mediante la cual se palparon los relatos de vivencia de las mujeres biodanzantes que participaron en esta experiencia.

El capítulo cuatro recoge los frutos de esta vivencia, en él se describen y se le da significado existencial a los relatos escuchados durante el Diálogo.

Por último, el capítulo cinco, arroja nuevos frutos, basados en los hallazgos del estudio.

**CAPITULO I.**  
**Génesis de la Idea a Investigar**

## **1. Un punto de partida: Nuestros Motivos.**

Biodanza nos ha permitido aprender a expresar nuestro sentir, a valorar y agradecer toda forma de vida interior que surge en nosotras y que hoy sabemos que es una fuente infinita de creatividad existencial, que hablan de nuestras formas de ser en el mundo. A continuación abrimos nuestro corazón para dar respuesta a una pregunta fundamental en este tramo de nuestro camino de formación como facilitadoras de vida y que supone investigar, afinar la mirada para percibir nuevos descubrimientos... cuáles fueron nuestras inquietudes?, qué nos motivó abordar el tema de la sexualidad y más específicamente de la sexualidad femenina?.

Así comenzamos...

Ha sido muy difícil poner en palabras lo que me mueve a realizar este trabajo en la línea de la sexualidad, porque esta motivación surge de mis vivencias y de acompañar a otras mujeres (amigas, familiares y algunas conocidas). Esto ha implicado muchos momentos de llanto, tristeza, rabia, dolor profundo, impotencia pero también de risas y de gratos recuerdos. La emoción apoderada de mí, ordenar estas ideas para plasmarlas de la forma más clara ha llevado su tiempo.

El principal motivo que me impulsa a escribir es cómo a lo largo de mi vida he vivido la sexualidad y cómo ha sido concebida en mi núcleo familiar. Aun cuando en mi familia hablar del sexo era un tema común entre mi madre y mis hermanos, el mismo se hacía desde lo despectivo, lo grotesco, poco importante, poco afectivo, desde el humor negro...

Por otra parte, siempre me había movido en los extremos. He tenido momentos donde la sexualidad ha sido desbordada y otros donde no me he permitido el menor placer, causándome estas polaridades una gran sensación de tristeza. Pero me temo que lo que parecía una disociación, era simplemente la incapacidad de reconocer que el instinto sexual estaba allí presente para ser atendido.

Durante mi desarrollo aproximadamente a los 11 años, un comentario generado por mi abuela y mi madre marco la forma en como me podía mostrar al mundo, para ellas que mis senos se marcaran era un acto de sinvergüencería, vagabundería y provocación, desde allí mi manera de caminar cambió, traté de encorvarme para que mis senos no se notaran y mi blusas eran muy holgadas para disimularlos. Una forma de represión.

Desde niña sufrí de jaquecas con mucha frecuencia, vómitos, dolores de piernas, inflamación del duodeno, cólicos nefríticos, mi cuerpo reaccionando ante la necesidad de bloquear todo aquello que era mi sentir.

Elegir mi propia ropa, no era posible para mí, porque era mi madre quien lo hacía, las preferencias y elecciones no estaban permitidas; ya que las limitaciones económicas eran tal, que no había posibilidad alguna para escoger, por otro lado las aseveraciones de mi familia de mi mal gusto. Estando casada se repetía el mismo episodio en otro escenario. La posibilidad de elegir fue durante muchos años bloqueada sintiendo que casi todo me daba igual. Elegir mi carrera universitaria, las parejas, entre otras tantas cosas.

Durante años la exposición al sol fue un dolor de cabeza, exponerme me causaba vómito, malestar general, y sin saber por qué. Aun así, mi vida ha transcurrido con esta condición, pues me vine a una ciudad donde el sol es imponente, estudie una carrera asociada al fuego a evitar y extinguir fuego. Por más de 20 años el trabajo en el que me he desempeñado ha sido expuesta al sol por muchas horas. Hoy me doy cuenta que el sol estaba presente mostrándome todo el tiempo el fuego, esa llama que está presente en mí y que de alguna manera he querido apagar, extinguir.

Cuando llegue a Biodanza lo hice por un proceso personal que durante algunos años me estaba afectando y que mantuve en secreto pero dañando mi existencia, pues en mí solo había tristeza, culpa, dolor, desasosiego...

De estas vivencias y otras más se ha nutrido este despertar, y de las enseñanzas de la gente que considero mi tribu: de las mujeres que han permanecido sedentarias, de las guerreras, de las danzantes, de las eruditas, de las viejas, de las locas, de las enamoradas, de las que arriesgaron todo por un amor, y desde luego, de los innumerables hombres que han pasado por mi vida: mi padre, parejas, amigos, hermanos, hijos, tíos, compañeros de trabajo...

Agradezco profundamente a mi maestra y compañera de investigación, que se dieron la oportunidad de escucharme con una mirada limpia y que se conectaron con cada uno de mis relatos, es decir con todas las voces que me habitan y desde las cuales escribo.

"Vengo de la muerte de mil cuerpos errantes", anunciaba Cesar Dávila Andrade en su poema Origen I. Yo también siento lo mismo, y sin embargo es a través de la sexualidad que también resucito. La sexualidad es, en sí misma, una transgresión a los límites, a las reglas, normas impuestas por culturas, sociedades, religiones. Rainer María Rilke, famoso escritor, decía que las obras de arte son siempre el producto de un riesgo, de una experiencia llevada al límite. Y esta investigación es una obra de arte al igual que mi propia vida y plasmar parte de mis vivencias es la experiencia llevada al límite, pues tengo una historia fuera de toda Ley, de toda norma.

Es a través de este trabajo donde enarbolé el amor y la sexualidad como bandera de mi transgresión. Porque no quiero vivir en un mundo que quiere imponer un orden que no es el mío.

Encontrar mi verdadera esencia, es lo que deseo, sé que esta esencia viene desde miles de años, desde el principio de la creación donde nada se diferenciaba donde la vida, en sí misma, no permitía separación. Biodanza ha iniciado ese encuentro.

*Rosaura*

Crecí entre amigos imaginarios, el juego en solitario era mi vida y bailar frente al espejo era mi favorito, -ahora, comprendo para qué llegué a Biodanza, para volver a disfrutar de mi juego favorito- Ser la menor de cinco hermanos y nacer después de 10 años significó crecer a solas, sin la compañía habitual de otros niños... Me recuerdo parada detrás de las ventanas de mi casa viendo jugar a los niños que vivían en el vecindario. Mi vida transcurría entre mi casa y el cole! Entre mujeres, esencialmente. Las de la familia, mi madre, mis tías, hermanas y primas y las compañeras, profesoras y monjas del colegio. Aunque durante el prescolar y el primer grado compartí con varones, luego del segundo grado estudié solo con hembras. Adolescente, miraba a los chicos como seres atractivos, misteriosos, atrayentes, a la vez extraños, desconocidos, ajenos... no sabía ni que decir, ni cómo comportarme frente a ellos.

Me sentía fuera de lugar! Claro...crecí lejos de ellos, con una mamá trabajadora y responsable, entregada a su hogar, su familia, sus hijos y que al mismo tiempo se sentía "vieja" y un poco avergonzada, cuando llegué a su vida, católica ferviente, junto a un padre que llegaba a casa, sólo los fines de semana, feliz a vernos luego de trabajar muy duro, que luego enfermó... pasando de ser un hombre amoroso, atento, complaciente a ser un desconocido, cuyo carácter autoritario e irascible me resultaba incomprensible. Dos hermanas mayores, que ayudaban a cuidarme y dos hermanos varones mayores también, cuya misión era velar por mi integridad. Todos me protegían, de esos seres atractivos y extraños llamados hombres.

Me sentí cuidada dentro de este continente, sin embargo, en él, la sexualidad era algo invisible, intangible... no existía ni en la palabra. Aún con toda esta protección, el primer encuentro con lo sexual, fue en plena niñez, y estuvo impregnado de miedos, silencios, clandestinidad... era tocada por un familiar. Ocurrió varias veces, no sé si pocas o muchas, en las tardes... quieta ahí, acostada en mi cama, sintiendo que algo no estaba bien, que hablar no estaba permitido, sin comprender qué estaba pasando y a la vez viviendo sensaciones agradables. Era mala por eso? Estaba haciendo algo malo?. Desde ese momento, la culpa fue mi

eterna compañera y me desconecté de mi cuerpo como fuente de placer. Este secreto me acompañó durante años, recordándolo a veces con rabia, otras con dolor y siempre queriendo olvidarlo, haciendo como si nunca hubiese ocurrido, ni tenido un impacto en mi vida.

Adicional a esta experiencia, la única información sobre sexualidad o sexo que tuve se restringía a los juegos de penitencia con la botella, los cuentos de mis amigas sobre besos y las clases de puericultura y religión. Literalmente para mí, la única función de la sexualidad era la procreación. Dejarme tocar o tocar no era parte de los permisos que me daba.

Estudiar psicología, me abrió una fuente infinita de información sobre la sexualidad, sus mecanismos de acción, su fisiología y hasta sus patologías, conocía los postulados de Master y Johnson sobre la curva de la respuesta sexual humana, en verdad la entendía. No obstante, fue sólo eso, mera información. En mi mente era una cosa -ni siquiera por un momento conectaba con la posibilidad de que “yo” pudiera estar dentro de esa estadística, de personas que padecían de alguna de tales patologías sexuales-, y en mi vida era otra cosa.

Irónicamente, desde ahí vivía, aprendí a ignorar, negar, controlar, maltratar y abusar de mi cuerpo. Sabía cómo exigirle prisa, cómo animarlo a cumplir y dejarlo fuera de combate, cómo hacerle padecer hambre o cómo llenarlo de comida y cómo adornarlo, pero no confiaba en él, no me gustaba, no lo escuchaba, no lo sentía. No es de extrañar que no habitara mi cuerpo, ni que rara vez dejara que mi respiración se expandiera por debajo del cuello, ni que el latir de mi corazón se hiciera presente. El mío llegó a ser un cuerpo desconectado de las olas del placer, de los ritmos y los ciclos femeninos que componen el océano de mi ser, de los dulces aromas del deseo, de la vida, del amor. Era capaz de bailar, pero había olvidado cómo moverme o ser movida. Por supuesto, vivía la sexualidad como un acto mecánico y genital, y ni siquiera me daba cuenta.

Hoy... danzo diferente. Me muevo distinto... y es maravilloso! Ser, vivir la vitalidad de mi cuerpo, sus formas sutiles de crear vida, sus posibilidades infinitas

de dar y recibir amor y placer a través de la ternura y la sensualidad de una caricia, - significa que mi alma llena mi cuerpo. Que me muevo ya no desde la orden del neocortex, sino desde la música que emite mi corazón. Mi cuerpo entero renació a la vida.

El camino que me trajo de vuelta a la vida, al origen fue Biodanza. Reingresé en mi cuerpo aprendiendo a moverme, a confiar en mis formas naturales de moverme, a vivir mi propia danza de adentro hacia afuera, y no de afuera hacia adentro. Con el paso de los años descubrí y sigo descubriendo el placer de vivir, mi ser sexual, mi identidad sexual, sintiendo mi cuerpo, sus infinitas posibilidades.

Creo que no estoy donde quisiera, ni donde sé con total certeza que mi cuerpo en su danza llena de naturaleza e instinto me puede llevar... a los confines del paraíso... sin duda, tampoco estoy dónde ya estuve, en los brazos de tanatos. Simplemente estoy donde quiero aquí y ahora... y sigo siendo una eterna danzante en la búsqueda incesante de sus propios potenciales para amar y vivir desde el placer... con mucha más frecuencia, eros me acompaña, es mi fiel amante.

He visto miles de yoes ausentes, miles de mujeres con la mirada apagada, el pecho hundido, el cuerpo rígido, llenas de auto exigencias, de perfeccionismo, las reconozco porque estuve ahí... quizá todos las hemos visto, especialmente en estos tiempos que corren, en las calles, en el tránsito de las horas pico, en el supermercado, perfiladas contra las luces incipientes del atardecer. Y todos sabemos que con frecuencia somos una de esas personas, de esas mujeres.

Creo que el éxtasis, sus momentos no ocurren como una excepción ni un accidente; son los momentos en que saboreamos lo que nuestra vida debería ser. Está ahí esperando por nosotras, en cada amanecer, en el colorido de las flores, en la sabia mirada del anciano, en el juego impetuoso de una mascota, en la magia universal de la música, en los saltos incontenibles del infante, en las ganas de amar, en el encuentro íntimo con ese otro que nos ama y amamos, ese que desnuda no solo la piel, sino el alma, en la penetración y el recibimiento, en la danza infinita... Como dice Gabrielle Roth, el éxtasis es un ideal, pero también puede ser la obra de

cada día, la integración del cuerpo, la pureza del corazón, la lucidez de la mente, la amplitud del alma y la vibración del espíritu que desembocan en la sanación más allá de toda sanación.

Un clamor infinito habita en este momento en mi ser, mientras escribo, que grita: para esto he nacido... quiero que cada mujer del planeta, sienta la vida en su cuerpo... dance hasta perder el sentido, caiga de rodillas ante ella misma y pueda verse y sentirse ahí, en ese minuto de eternidad, grandiosa, sensual, placentera. Quiero honrar a las mujeres en toda su maravillosa diversidad, entre ellas crecí, entre ellas viví, con ellas río, sueño, canto, con ellas sano y regenero cada célula de mi cuerpo.

Descubrirnos, amarnos, ser libres, es un deber no sólo con nosotras mismas, con esa tribu milenaria y sabia a la que pertenecemos, sino con los hombres, ese masculino maravilloso, sensible, fuerte, protector, vital, creativo y amoroso...de movimiento sigiloso, sobrio, apasionado, junto al cual en una danza de fluidez nos acoplamos mágicamente para crear vida, para comunicarnos, para encontrarnos y construir una convivencia de pareja, de familia, de pueblo, de humanidad... en la plenitud del goce.

*Jannet*

Hemos descubierto que no importa cuáles sean nuestras preferencias sexuales, nuestra identidad se sostiene en una sexualidad natural, instintiva, en la que el deseo está intacto, la atracción está intacta, lo que no existe es el permiso para el goce, probablemente por algunos mandatos familiares, religiosos, sociales, culturales. Los orgasmos nos esperan, y el despertar de eros en nosotras, ese instinto que nos es propio desde que fuimos concebidos, quizá desde antes, la promesa de un nuevo diálogo erotizado, vivo, caliente, de nuevas formas de escucharte y decirte, de nuevas formas de encontrarnos, es la respuesta... sólo queda preguntarnos si Biodanza logra disolver las represiones que nos impiden acceder a nuestra naturaleza sexual femenina.

## **2. Ruta del Desarrollo de la idea a través del Metamodelo de Investigación: Biodanza, alquimia infalible, arte posible, ciencia creíble.**

El Metamodelo de investigación en Biodanza, de Díaz, M, 2015, comporta una ruta que guía cada paso en el camino de dar respuesta a la pregunta anteriormente planteada y que dio origen al presente estudio. A continuación se describe cómo funciona esta vía regia, que nos permite acceder a las áreas del Modelo Teórico de Biodanza que sustentan el tema a investigar.

Rolando Toro, dado su talante de hombre conectado con la vida, desde su don de investigador nato, escogió entre sus anhelos más profundos buscar una nueva visión para dar respuesta a la diversidad de temas relacionados con la comprensión de la vida, como principio y fin de todo, orientado a partir de una visión ontológica y epistemológica propia, que si bien no permite responder a ellos a plenitud, propone acercarse lo más posible a los mismos.

La propuesta de un modelo de investigación para y con Biodanza toma como base esa visión de Toro y aporta una metodología para seguir profundizando en la búsqueda de respuestas a los temas esenciales que la existencia misma nos plantea, favoreciendo a la vez, la posibilidad de continuar contribuyendo desde las investigaciones realizadas a partir del Metamodelo: Biodanza, alquimia infalible, arte posible, ciencia creíble, con el desarrollo y fortalecimiento del Sistema, no solo en ámbitos académicos y científicos, sino también en distintos contextos donde la vida se expresa.

Un metamodelo es una herramienta metodológica y conceptual susceptible de ser mejorada continuamente con respecto a los requerimientos que se vayan presentando, planteado en términos genéricos y universales, que permite generar modelos alrededor de un entorno específico. Con estos modelos definidos se procede a realizar la aplicación de los mismos a una realidad específica, logrando una instancia o personalización del mismo al entorno que se aplique. El concepto de metamodelo se fundamenta en la ontología como especificación del

conocimiento en el cual se tiene un entendimiento común y compartido de un dominio.

Los metamodelos son modelos acerca de los modelos y un modelo es una simplificación de la realidad, obtenido a partir de la aplicación de una serie de abstracciones de la misma, por medio de la cual podemos organizar y entender su estructura, datos y dinámica.

El metamodelo de investigación Biodanza, alquimia infalible, arte posible, ciencia creíble, es una creación de Diaz, Maria, 2015, producto de su trayectoria como investigadora y como facilitadora estudiosa de la Teoría de Biodanza por veintisiete años. El mismo se convierte en una herramienta metodológica y conceptual para abordar el Modelo Teórico con fines de investigación, diseñando caminos específicos dependiendo el tema que se desee abordar y evitando el extravío del investigador en “el inmenso mar” de aspectos teóricos que el Sistema atiende.

Para su construcción, después de un riguroso estudio, y validación con panel de jueces, se seleccionaron y clasificaron de acuerdo a sus características, los tres niveles conceptuales de Biodanza, quedando establecidos de la siguiente forma:

1. Conceptos teóricos centrales: Potencial Genético; Trance; Vivencia e Integración.
2. Conceptos derivados de cada concepto central:
  - Potencial Genético: Líneas de Vivencia.
  - Trance: Niveles de consciencia y Niveles del Inconsciente.
  - Vivencia: Ecofactores.
  - Integración: Niveles de integración.
  - Conceptos empíricos para cada concepto derivado: Líneas de Vivencia: Referenciales para Lectura del Movimiento. Cambios en el proceso evolutivo e Indicadores de presencia saludable de las Líneas de Vivencia
  - Niveles de consciencia: Identidad y Regresión. Niveles de Inconsciente: Personal; Colectivo; Vital.

- Ecofactores: Música: Semántica Musical; Movimiento: Cualidades de cada ejercicio; Nivel del grupo
- Integración: Motora; Afectivo-motora; Ideo-motora; Neuronal.

Los tres niveles conceptuales mantienen a su vez, cuatro distintos tipos de relaciones entre sí: Hipótesis no observables; Definiciones teóricas; Reglas de Correspondencia y Definiciones Empíricas. Todas ellas hacen posible operacionalizar una hipótesis, llevarla hasta el campo observacional e inclusive, hacerla sujeto de ser consensuada por varios observadores.

A continuación su creadora, explica el funcionamiento del Metamodelo.

### **¿Cómo funciona?**

Ante una pregunta de investigación, su diseño parte de la ubicación de la misma en uno de los cuatro conceptos teóricos clave de la Teoría Biodanza: Potenciales Genéticos; Trance; Vivencia e Integración. Todos ellos presentes en el diseño del Modelo Teórico y contenidos en los cuatro elementos de la definición de Biodanza: Integración humana, reeducación afectiva, renovación orgánica y recuperación de las funciones originarias de vida. Poder identificar la relación entre unos y otros sin duda facilitará el diseño de cualquier investigación que se desee abordar. A su vez, los cuatro conceptos teóricos están interrelacionados por hipótesis de las cuales el investigador puede definir una ruta específica para evitar perderse en la compleja trama de la Teoría biodanza.

Habiendo definido lo anterior y seleccionado de entre ellos el concepto teórico que le guiará, el próximo paso consiste en identificar cuál o cuáles son los conceptos derivados que definirán su ruta de acción hasta llegar por último a la selección de los conceptos empíricos que le proporcionaran referentes fenomenológicos reconocibles para llevar su hipótesis de investigación hasta el campo observacional, eligiendo los referenciales que la Teoría proporciona.

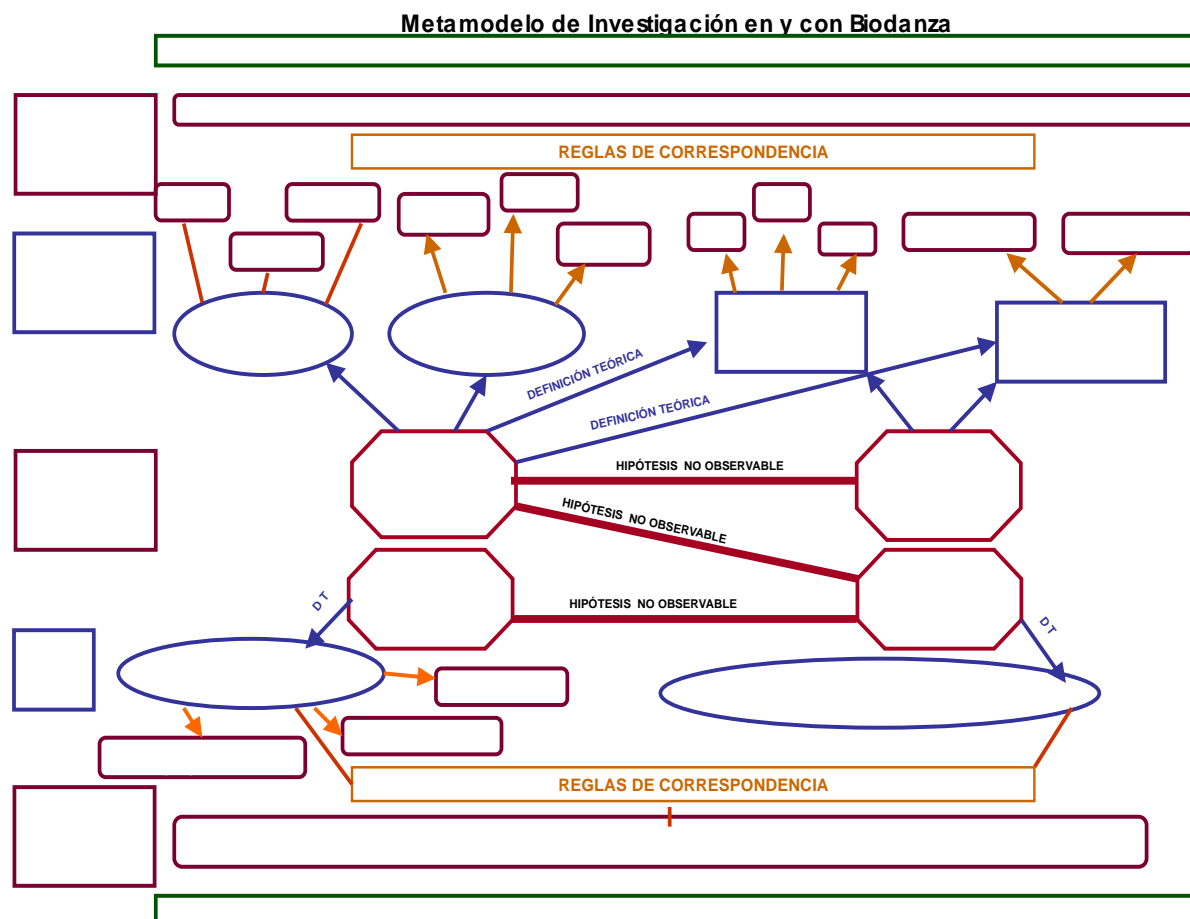
Cada sistema de desarrollo humano ofrece modelos diferentes para estimar sus efectos, los niveles de crecimiento, la salud o la plenitud existencial. En la Teoría Biodanza se proponen tres niveles de crecimiento en cada línea de vivencia, cada

uno de los cuales, a su vez, propone transformaciones de primero, segundo y tercer grado.

Adicionalmente, los niveles de crecimiento, la salud o la plenitud existencial y Biodanza son atendidos desde su metodología al aportar instrumentos específicos y definir niveles de crecimiento representados en cinco grandes grupos:

1. Cambios biológicos.
2. Expresión de potenciales genéticos.
3. Procesos de integración.
4. Aumento de la complejidad de las conexiones neurológicas.
5. Expansión de la conciencia y amplificación de la percepción. (Ver Gráfico 1)

**Gráfico 1. Metamodelo de Investigación en y con Biodanza por Díaz, María, 201**



Fuente: Díaz (2015) a partir de Bogozzi y Phillips (1982)

A partir de esta descripción, nos encontramos entonces en la posibilidad de definir la ruta que guiará el desarrollo de la presente investigación.

Considerando la pregunta que nace de nuestras motivaciones: ¿Logra Biodanza despertar el instinto sexual reprimido en la mujer? Se encuentra que el dilema existencial a indagar:

- 1) Se enmarca en la ***Dimensión de la Definición de Biodanza*** referida a *Reaprendizaje de las funciones originarias de vida.* Esta dimensión está referida a la posibilidad de aprender a vivir a partir de los instintos. El estilo de vida está en coherencia con los impulsos primordiales de vida. El instinto es una conducta innata, hereditaria, que no requiere aprendizaje y se manifiesta mediante estímulos específicos, tienen por objetivo conservar la vida y permitir su evolución.

Los instintos representan la naturaleza en nosotros, y sensibilizarse a ellos significa reestablecer el vínculo entre naturaleza y cultura.

Específicamente en esta investigación se busca descubrir hasta qué punto o cuál es el alcance de la conexión que consigue la mujer con su instinto sexual, si logra expresarlo de forma natural, en su cotidiano, a partir de las vivencias integradoras en biodanza.

Partimos de que esta conexión ha sido bloqueada específicamente por aspectos culturales. No obstante, sabemos que la complejidad de los comportamientos sexuales de los humanos es producto de la cultura y sus intrincadas sociedades. No están gobernados enteramente por los instintos, como ocurre en casi todos los animales. Sin embargo, el motor base del comportamiento sexual humano sigue siendo el instinto, aunque su forma y expresión dependen de la cultura y de elecciones personales. Se busca entonces, restablecer el vínculo entre naturaleza y cultura.

- 2) Como ***Concepto Central*** se quiere indagar acerca del *Potencial Genético* de Sexualidad. Biodanza como sistema trabaja con el desarrollo, y expresión de potenciales contenidos en cada una de nuestras células. Esto significa que la naturaleza aseguró la información reproduciéndola millones de veces.

Algunos genes en conjunto permiten la expresión de determinadas características. Hoy en día sabemos, que la cantidad de potenciales que el ser humano expresa, a través de su vida, es mínima, en relación al total contenido dentro de su dotación. Este grandioso potencial se expresa sobre la trama de las líneas de vivencia.

- 3) Las líneas de vivencia comporta el **Concepto Derivado** en la presente investigación y se refieren a cinco potenciales genéticos y sus naturales formas de expresión en la vida: vitalidad, creatividad, afectividad, sexualidad y trascendencia. Todas están entrelazadas, se nutren entre sí, no obstante, como nos ocupa específicamente el *instinto sexual* en esta investigación se trabajará con la línea de vivencia del potencial de sexualidad.
- 4) La sexualidad representa el **Concepto Empírico** dentro del Metamodelo y en la ruta de investigación. Se refiere a la capacidad de sentir deseo sexual y placer. Su principal finalidad biológica es la perpetuación de la especie. El propósito general de esta línea en Biodanza, es despertar el deseo, la vivencia del cuerpo como fuente de placer. Y desarrollar la intimidad consigo mismo y con el otro, estimulando el contacto, la caricia, la búsqueda de placer y el orgasmo. El instinto que lo sostiene es el sexual.(Pessoa, M. 2010)
- 5) En este momento de la ruta, estamos en la posibilidad de plantear las **Hipotesis no Observables**, este paso presupone enlazar el concepto teórico definido con otros conceptos teóricos a fin de generar proposiciones, supuestos o posibles hipótesis que orienten la investigación. En el presente el otro concepto teórico que se seleccionó para establecer las hipótesis, fue la vivencia. A partir de este enlace podemos formular una hipótesis no observable (H) que sería:  
  
H1. La inducción de vivencias integradoras a través de Biodanza promueve el desarrollo de los potenciales genéticos de sexualidad, reactivando las funciones originarias de vida, mediante el despertar del instinto sexual, en mujeres biodanzantes

6) Luego de plantear la hipótesis no observable, el metamodelo de investigación en Biodanza nos remite a la formulación de una **Definición Teórica (T)**. A través de ella, se busca un nivel de mayor concreción y objetivización del fenómeno a investigar. A partir de los conceptos teóricos relacionados anteriormente, se puede formular la siguiente definición teórica:

T1 Las vivencias integradoras de Biodanza (VIB) producen efectos sobre la vivencia sexual (EVS) que despiertan el instinto sexual femenino reprimido (DIS), en mujeres biodanzantes.

T2 Las vivencias integradoras de Biodanza (VIB) permiten la expresión del Instinto Sexual Femenino a través de diferentes niveles evolutivos de la sexualidad

7) Para esta definición teórica las **Reglas de Correspondencia**, serían:

- *DIS* Despertar del Instinto Sexual Femenino = *VIB Vivencias Integradoras de Biodanza* + *EVS Efectos sobre la Vivencia Sexual*.
- *Despertar del Instinto Sexual Femenino* = *VIB Vivencias Integradoras de Biodanza* + *NES Niveles Evolutivos de Sexualidad (NES)*

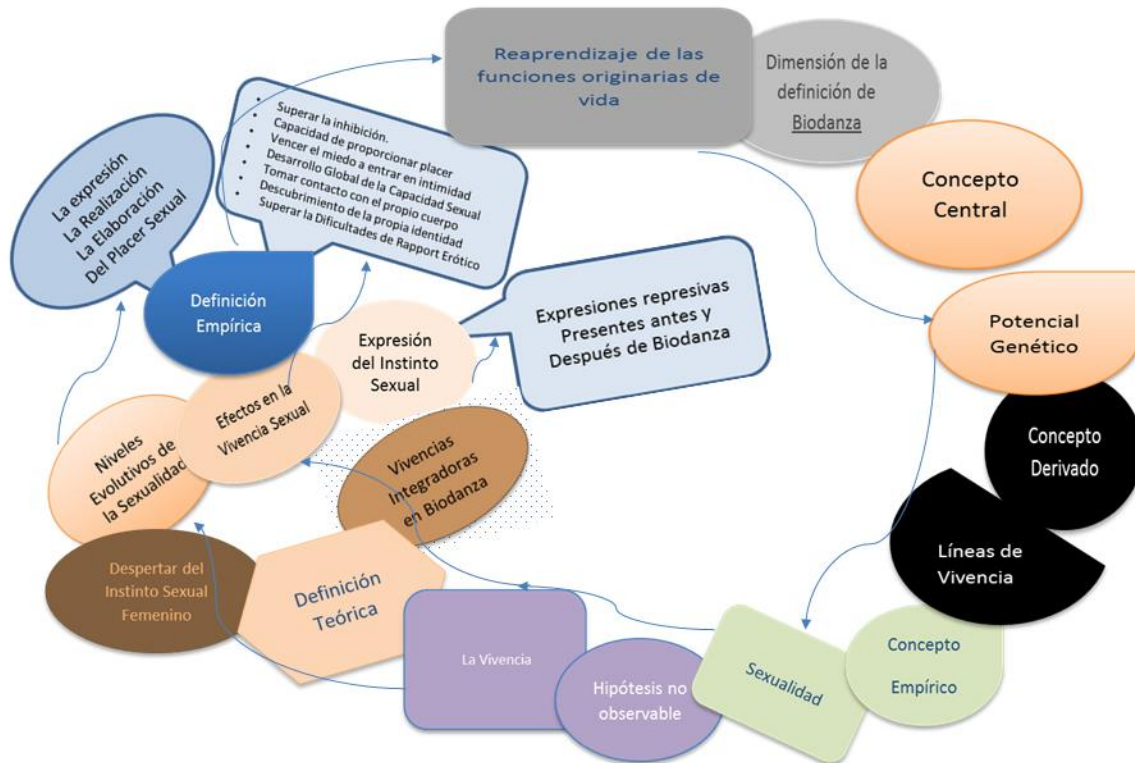
Finalmente se puede establecer como **Definición Empírica** que legitima y hace observables las definiciones teóricas aquí planteadas, la siguiente:

**Cuadro 1. Definición Empírica: Formas de observar las Definiciones Teóricas. Potencial Genético y Vivencia**

Potencial Genético de Sexualidad	Vivencias Integradoras de Biodanza
Expresión del Instinto Sexual EIS	Formas de expresión de la sexualidad en lo cotidiano a partir del relato de historias, antes de hacer Biodanza y después.
	<p>Vivencias de Sexualidad en lo cotidiano a partir del relato de historias, que permiten observar:</p> <p>Los efectos de Biodanza en la Vivencia de Sexualidad</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Superar la inhibición</li> <li>Capacidad de proporcionar placer</li> <li>Vencer el miedo a entrar en intimidad</li> <li>Desarrollo Global de la Capacidad Sexual</li> <li>Tomar contacto con el propio cuerpo</li> <li>Descubrimiento de la propia identidad</li> <li>Superar la Dificultades de Rapport Erótico</li> </ul>
	<p>En los relatos de vivencia se apreciará:</p> <p>El desarrollo del potencial genético de sexualidad a través de los niveles de evolutivos</p> <p>La expresión</p> <p>La realización y</p> <p>La elaboración del placer sexual en la mujer.</p>

A partir, de la información descrita hemos creado un gráfico que delinea la ruta que sigue esta investigación, para dar respuesta a las interrogantes planteadas, según el Metamodelo de Investigación en y con Biodanza.

**Gráfico 1: Ruta del Desarrollo de la idea a través del Metamodelo de Investigación: Biodanza, alquimia infalible, arte posible, ciencia creíble**



### **3. Importancia de investigar sobre el Instinto Sexual Femenino y Biodanza:**

A lo largo del último siglo son muchos y muy valiosos los territorios que las mujeres hemos conquistado. El voto, la independencia económica y elegir cómo, dónde y con quién estar, son logros indiscutibles.

Sin embargo, en medio de estos aplausos por tan maravillosas victorias, también escuchamos las quejas e historias de mujeres independientes y emancipadas, que aún no experimentan un orgasmo, que no pueden hablar de sus

deseos sexuales con sus parejas y expresar sus preferencias, que posponen su placer para complacer al otro, que no se animan a conocer su cuerpo y saber lo que les gusta, que se resisten a pedir, mujeres embarazadas que creen que dañarán al hijo si tienen sexo, que creen que el hombre las adivina, que no se masturban... en fin, mujeres que siguen reprimiendo su derecho a sentir placer, mujeres que esconden sus preferencias sexuales, a hacer del encuentro sexual una celebración, a llegar a la cama libre para encontrarnos con el otro.

Ciertamente, tomando en cuenta las condiciones de menoscabo que ha sufrido durante siglos la mujer, que ha dejado huellas ancestrales, preguntarse u ocuparse de su placer sexual, luce poco relevante y hasta irresponsable.

Hoy, que otros problemas más acuciantes están resueltos, las voces de mujeres que hablan de sus historias de represión sexual, se escuchan no sólo con intensidad, sino con muchísima frecuencia y en cada vez más lugares: el trabajo, el gimnasio, los cafés y las comidas entre amigas, los consultorios de médicos y psicólogos y por supuesto, en algunos espacios en la sesiones de Biodanza.

Históricamente, la sexualidad ha sido un tema tabú, algunos se refieren a esta como aquello que casi todos hacen pero de lo que casi ninguno habla. Y si nos referimos a la sexualidad femenina, entonces la cosa adquiere matices aún más oscuros. Podemos ver como la sociedad se empeña en excluir a la mujer del goce y el placer sexual y vincular su sexualidad con el aspecto reproductivo. Fue hacia la década de los sesenta que se encontraron los primeros registros sobre el orgasmo femenino. Y los estudios revelan que 40% de las mujeres declaran que su primera experiencia sexual fue desagradable.

Adicionalmente, cabe preguntarnos: qué lugar ocupaba la sexualidad en nuestras casas? Las respuestas podrían ser alarmantes aun en este siglo.

Si el tema es tabú, es que debe tener algo malo, algo perverso. Esto aprendemos, esto nos enseñan, estamos irremediamente socialmente condicionadas a socavar nuestro instinto sexual.

Rolando Toro, nos regala una definición de sexualidad compleja, a la vez, maravillosa por sus implicaciones para la vida y la identidad sexual femenina. Dice: “La sexualidad es un modo de ser, no es apenas, una expresión de las glándulas endocrinas y de la genitalidad. Tampoco está limitada a la función reproductora y al orgasmo. La vivencia de la sexualidad es una expresión del inconsciente vital que se manifiesta como sensaciones de placer cenestésico que pueden conducir al estado de éxtasis”.

La fuerza secreta de nuestras motivaciones existenciales es la sexualidad.

Despertar estas sensaciones, esa infinita fuente del deseo, el erotismo, el instinto sexual hasta llegar a expresar y elaborar este deseo es la intención del sistema Biodanza. Disolver las corazas o mandatos que nos impiden encontrarnos con aquello que queremos, tocar profundamente esos lugares que no sólo son los prejuicios o tabúes, sino que implican el miedo al descontrol que conlleva el placer, pues, un orgasmo es una vivencia de descontrol y ciertamente no podemos disfrutar plenamente de nuestra sexualidad mientras exista el miedo al descontrol, a la entrega total.

En tal sentido, queremos indagar si... Biodanza logra despertar el instinto sexual reprimido en la mujer? Qué nivel evolutivo logran desarrollar las mujeres biodanzantes que practican biodanza? Biodanza como sistema logra producir efectos en la vivencia sexual de mujeres, regularmente con profundización de la vivencia?

#### **4. Propósitos de la Investigación:**

En función de las interrogantes planteadas, la definición empírica y las hipótesis no observables a las que nos conduce el Metamodelo de Investigación en Biodanza, surgen los siguientes propósitos: *Propósito General*.

Establecer las formas de expresión del Instinto Sexual Femenino que logra despertar Biodanza, en mujeres biodanzantes con profundización de la vivencia.

*Propósitos Específicos:*

- A través de relatos de historias de vivencias de sexualidad en lo cotidiano, categorizar las diferencias en las formas de expresión del instinto sexual que ocurren antes y después de hacer Biodanza
- Establecer en los relatos de Vivencia los efectos que promueve Biodanza como Sistema en la Vivencia Sexual.
- Categorizar en los relatos de vivencias los índices de sensibilidad al placer alcanzados por mujeres biodanzantes, según los niveles evolutivos que pueden desarrollarse en la vivencia sexual

## **CAPITULO II.**

**Una Mirada al Instinto Sexual Femenino desde Biodanza.**

## **1. Biodanza. Un Sistema de Integración Humana**

Biodanza es un sistema de integración afectiva, renovación orgánica y reaprendizaje de funciones originarias de vida, basa en vivencias inducidas por la danza, la música, el canto y situaciones de encuentro en grupo. Su metodología es inducir vivencias integradoras y vivenciar es su mecanismo de acción.

### **1.1. Biodanza como vía para el Reaprendizaje de las Funciones originarias de vida**

Este elemento de la definición de Biodanza, está referida a la posibilidad de aprender a vivir a partir de los instintos. El instinto es una conducta innata, hereditaria, que no requiere aprendizaje y se manifiesta mediante estímulos específicos, tienen por objetivo conservar la vida y permitir su evolución.

Los instintos representan la naturaleza en nosotros, y sensibilizarse a ellos significa reestablecer el vínculo entre naturaleza y cultura.

### **1.2. El Instinto como forma de vida**

El instinto dentro de la concepción teórica de Biodanza, es una red orgánica de impulsos hereditarios, destinados a la autoconservación, es decir conservar la vida.

Según Charles Darwin, una conducta es instintiva desde el momento en que se realiza, sin experiencia previa y es repetida por un gran número de individuos de la misma especie.

Investigaciones científicas posteriores esclarecieron, mediante pacientes observaciones, que los instintos poseen una poderosa influencia en el comportamiento, aunque el aprendizaje y la experiencia modifiquen esos impulsos de diversas maneras.

Según el abordaje de Biodanza, la cultura obstruye, desorganiza y pervierte los instintos, dando origen a la patología social e individual.

Desde el abordaje de Biodanza la propuesta es la de salvar esta selva interior y realizar, no sólo una ecología de la mente, sino también una ecología de los instintos. Es necesario mirar las manifestaciones instintivas bajo la perspectiva biológica de exaltación de la vida y de la gracia natural.

Los instintos constituyen una red sistemática con representación bioquímica y efectos comportamentales que se proyectan sobre el estilo de vida.

El aprendizaje puede permitir la manifestación de los instintos o bien obstruirlos, pervertirlos o desorganizarlos.

- ⤴ La obstrucción de los instintos consiste en impedir sus manifestaciones.
- ⤴ La perversión es la desviación del sentido biológico del instinto.
- ⤴ La desorganización es la disociación caótica de los instintos.

Esta concepción sistémica de los instintos considera no sólo la interrelación entre ellos sino también sus formas orgánicas de autorregulación.

## Características de los instintos

1. Innatos; Las conductas instintivas se realizan sin aprendizaje, pero se refuerzan con la experiencia. Los instintos están programados genéticamente para la sobrevivencia.
2. Invariables; Poseen pautas fijas y se ejecutan siempre de las mismas formas y secuencias.
3. Específicos; Son compartidos por todos los miembros de la especie y, a veces, por especies afines.
4. Involuntarios; Son desencadenados ante ciertos estímulos externos o interno, como respuestas adaptativas.
5. Secuenciales; Continúan hasta su consumación, aún en ausencia del estímulo que lo provocó.
6. Diferenciados; Poseen una estructura más compleja que un simple reflejo incondicionado, pero la frontera resulta imprecisa en el caso de cadenas de reflejos de cierta complejidad.
7. Función de sobrevivencia; Tienen un sentido de sobrevivencia para el individuo y para la especie. Todos los instintos se organizan en torno al instinto de conservación de la vida.
8. Autorregulados; La fuerza del impulso instintivo disminuye a medida que se satisface. La autorregulación de los instintos tiene base orgánica. Por esta razón no existe peligro en la liberación de los instintos.

En tal sentido la propuesta de Biodanza es:

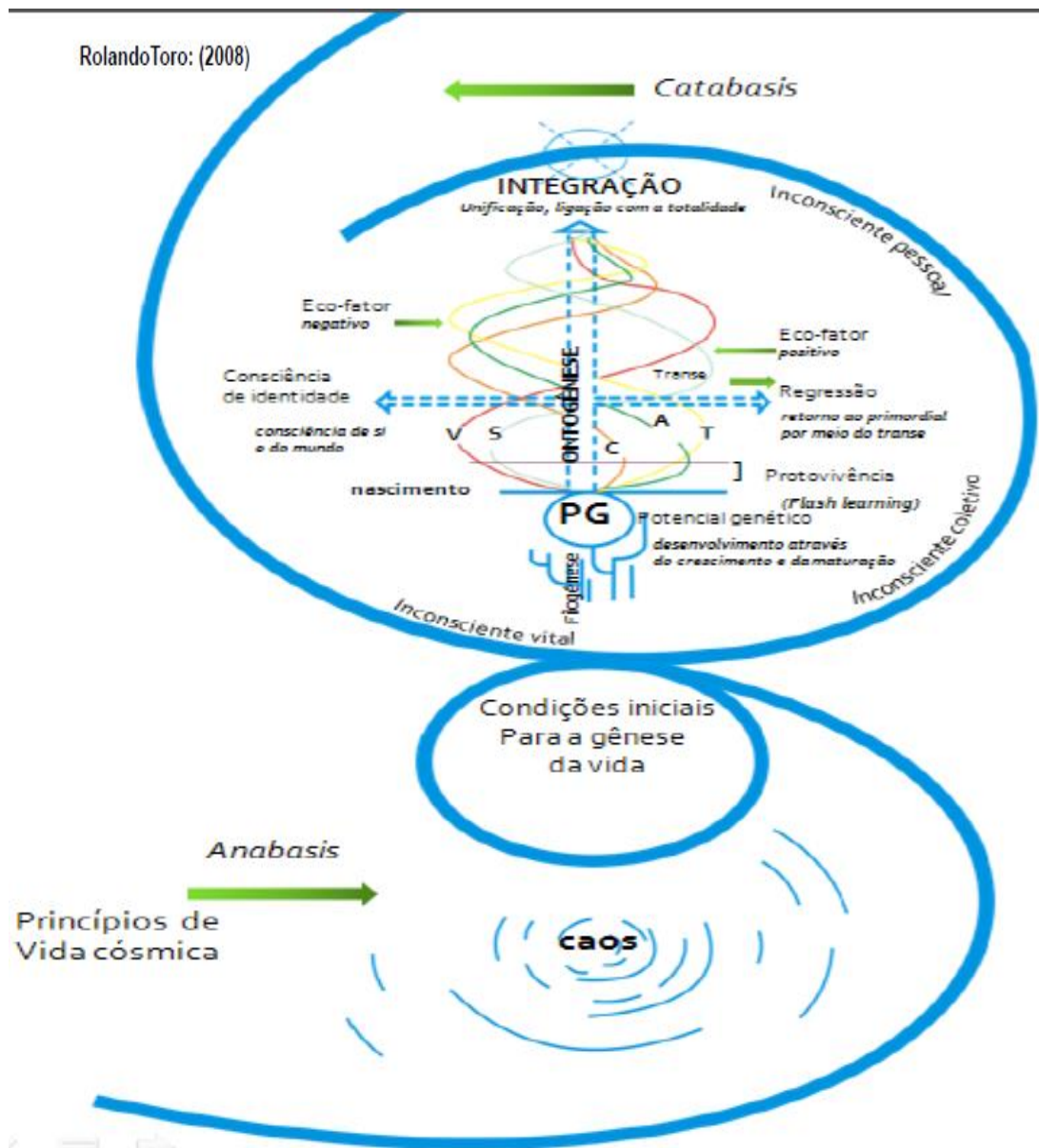
1. Rescatar los instintos cuya función es, la conservación de la vida.
2. Dar a las personas la oportunidad de comunión y empatía.
3. Luchar contra las ideologías y los prejuicios.
4. Reforzar y expresar la identidad y la seguridad en sí mismo, eliminando los factores paranoides.
5. Devolver a la conciencia de la humanidad el sentido de sacralidad de la vida.
6. Aumentar la conciencia ética, cuya fuente es la inteligencia afectiva.

El rescate de los instintos es la tarea esencial para crear una civilización para la vida.

## 2. Modelo Teórico de Biodanza.

El modelo teórico de Biodanza consta de un eje vertical que asciende desde el potencial genético (desenvolviendo ontogénico) y de un eje horizontal (conciencia de la identidad-regresión).

Gráfico 3. Modelo Teórico de Biodanza



El potencial genético se expresa a través de cinco líneas o canales, mediante las vivencias.

A través de la música, la danza y situaciones de encuentro, se estimula el Sistema Integrador Adaptativo Límbico Hipotalámico - SIALH, sede anatómo-fisiológica de las vivencias.

Estímulos específicos de carácter vivencial, sobre los centros límbico-hipotalámicos, activan funciones vitales, sexuales, de renovación biológica, afectiva y de expansión de conciencia. Todas funciones de origen genético.

El modelo teórico de Biodanza es pulsante. En torno a las líneas de vivencias que se entrelazan en forma de espiral ascendente, se encuentra un eje horizontal virtual que oscila entre dos polos en forma pulsante.

### **2.1. El potencia genético como identidad Biológica de la Sexualidad**

En el modelo teórico de Biodanza, el polo inferior de la vertical, se encuentra el potencial genético, que se expresa sobre la trama de las líneas de vivencia.

La integración es el proceso de crecimiento en el que los potenciales genéticos, altamente diferenciados, se organizan en sistemas cada vez más amplios, en el ámbito orgánico y emocional. Este proceso de desarrollo no es necesariamente coherente con los patrones culturales y con la infraestructura de valores. Es, más bien, una forma de sintonización cada vez más perfecta con la unidad cosmobiológica.

El modelo teórico está estructurado sobre un eje vertical que señala el desenvolvimiento humano a partir del potencial genético. Es necesario hacer algunas reflexiones fundamentales para comprender esta fase del modelo:

Todo nuestro potencial está contenido en cada una de nuestras células. Esto significa que la naturaleza aseguró la información, reproduciéndola millones de veces. Algunos genes, en conjunto, permiten la expresión de determinadas características. Así, por ejemplo, la inteligencia, el tono de la voz, nuestra sensibilidad cenestésica, dependen de la acción conjunta de genes diferentes. La ausencia de determinada característica puede deberse a que un elemento genético no está participando. En tal caso, ésta existe potencialmente, pero no se expresa.

## **2.2. Líneas de vivencia como canales de expresión del Potencial Genético**

El modelo teórico de Biodanza parte del concepto de potencial genético el cual busca su expresión a través de cinco líneas de vivencia, las cuales pueden ser definidas como:

“Canales por donde ha de circular la programación biológica en sus expresiones vivenciales”.

Rolando Toro ha clasificado las vivencias en cinco grandes conjuntos expresivos del potencial humano y ha desarrollado un variado número de ejercicios de Biodanza destinados a deflagrar vivencias. Estos ejercicios han sido diseñados para estimular la producción de vivencias específicas dentro de esos cinco conjuntos de potencial y constituyen las “líneas de vivencia”. Vitalidad, Sexualidad, Creatividad, Afectividad y Trascendencia.

El abordaje de nuestra investigación, está referida a la línea de sexualidad por tal motivo nos enfocaremos en profundizar en ella.

Línea de la sexualidad, el punto de partida para una intuición de la sexualidad humana, debe centrarse en la percepción de lo femenino y lo masculino como vivencias esenciales y diferentes.

Tiene su génesis en complejos mecanismos de diferenciación sexual y de las funciones de las gónadas y los genitales. Atañe al instinto sexual y a la función orgásmica al deseo, a la búsqueda del placer y a las múltiples emociones envueltas en la producción y la producción y la satisfacción y la satisfacción del instinto. Es fácil comprender el origen biológico de esta línea.

Entre sus cualidades están el deseo sexual, el placer, la capacidad para disfrutar del contacto corporal.

Sus expresiones

- Sexualidad indiferenciada. Índice poligámico que todos poseemos, aunque difiere en cada individuo.
- Sexualidad diferenciada. Índice monogámico. Fuerza de atracción por una sola persona. Este está influenciado por el fetiche: conjunto de características que concentradas en una persona, producen el máximo de excitación. Patrón de respuestas a determinadas personas con mayor fuerza. El índice monogámico también está influenciado por el amor: componentes femenino y masculino que todos poseemos. Capacidad de continente. Parece provenir de la resonancia que provoca en nosotros la otra persona; el otro comienza a cumplir una función que dentro de nosotros permanecía oculta como pura potencialidad. Es el útero que permite el nacimiento de esas potencialidades.

### **2.3. La vivencia de la sexualidad.**

La vivencia es el “instante vivido” de gran intensidad en un tiempo “aquí y ahora”. Surge con espontaneidad, poseen la cualidad de lo originario y tiene “una fuerza de realidad” que comprende todo el cuerpo. Tiene un poder reorganizador porque contiene la expresión originaria de nosotros mismos, anterior a toda elaboración simbólica o racional.

En Biodanza, las vivencias son clasificadas en cinco grandes líneas o canales de circulación y expresión de los potenciales humanos: vitalidad, sexualidad, creatividad, afectividad y trascendencia. Cada una de esas líneas de vivencia, proviene de protovivencias.

Las Protovivencias son sensaciones orgánicas o experiencias cenestésicas, que el bebé experimenta en sus primeros meses de vida, vinculadas a los instintos y a las primeras muestras de amor, contacto y caricias”

Durante esos meses iniciales de vida, el niño estructura neurológicamente sus respuestas. Esta fase constituye la génesis de los patrones de respuesta vivencial, se constituyen en las protovivencias que organizan el mundo emocional del niño.

**Cuadro 1. Sinópsis de las Protovivencias (Rolando Toro)**

Protovivencia	Línea de Vivencia	Vivencia	Función	Características	Instintos
<b>Movimiento Energía</b>	Vitalidad	Capacidad Fuerza	Actividad Juego y Lucha	Dinamismo Ímpetu vital	Conservación Hambre Sed
<b>Caricias Contacto</b>	Sexualidad	Intimidad	Caricias	Erotismo	Sexual
<b>Libertad</b>	Creatividad	Expresión	Intuición Imaginación fantasía Creación	Levedad Flexibilidad Auto-expresión	Exploratorio
<b>Amnios (seguridad) Nutrición (alimento)</b>	Afectividad	Solidaridad Generosidad	Protección Maternidad	Altruismo	Comunitario
<b>Armonía Respiración libre</b>	Trascendencia	Plenitud	Expansión y Percepción	Misticismo	Identificación Comunitario Disolución

Las vivencias de sexualidad están vinculadas a protovivencias de contacto y las primeras sensaciones de placer producidas por las caricias durante el acto de amamantar. Si un niño es acariciado segura una sexualidad saludable. Para que esta se desarrolle, los padres deben comprender que los niños tienen sexualidad y necesitan contacto, abrazos, besos y caricias.

### 3. Sexualidad Humana

En el ser humano la sexualidad está asociada al placer, posiblemente como un recurso de la naturaleza para asegurar la continuidad de la especie.

Sexualidad y vida están indisolublemente ligadas. El deseo sexual constituye una fuerte motivación para vivir.

La sexualidad humana adquiere expresiones emocionales, efectivas y de refinamiento de gran importancia.

Toda nuestra existencia se despliega sobre la trama sexual. La identidad humana se organiza en el flujo natural de la energía erótica.

La energía erótica es energía cósmica que genera vida.

### **3.1. Algunas miradas sobre la Sexualidad.**

Según la Organización Mundial de la salud (OMS): "La sexualidad es un aspecto central del ser humano presente a lo largo de su vida. Abarca al sexo, las identidades y los papeles de género, el erotismo, el placer, la intimidad, la reproducción y la orientación sexual. Se vivencia y se expresa a través de pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, conductas, prácticas, papeles y relaciones interpersonales. La sexualidad puede incluir todas estas dimensiones, no obstante, no todas ellas se vivencian o se expresan siempre. La sexualidad está influida por la interacción de factores biológicos, psicológicos, sociales, económicos, políticos, culturales, éticos, legales, históricos, religiosos y espirituales" (OMS, 2006)

Para Rolando Toro "La sexualidad es un modo de ser, no es apenas, una expresión de las glándulas endocrinas y de la genitalidad. Tampoco está limitada a la función reproductora y al orgasmo. La vivencia de la sexualidad es una expresión del inconsciente vital que se manifiesta como sensaciones de placer cenestésico que pueden conducir al estado de éxtasis".

Experimentar un intenso deseo sexual, moviliza el organismo entero. El deseo activa las glándulas sexuales, acelera el ritmo del corazón, agita la respiración y moviliza ciclos completos de acciones para lograr su satisfacción.

Wilhem Reich define el deseo, dándole dimensión corporal. Las personas están comprometidas totalmente cuando tiene deseos sexuales. El corazón acelera sus latidos, la respiración se agita, el tonus muscular se altera profundamente.

En Biodanza, el deseo adquiere nuevas dimensiones. La esfera del deseo no es solo la del impulso sexual. Comprende también impulsos afectivos y altruistas, impulsos de juego, recreación y expansión vital; impulsos creativos, deseos profundos de encontrar una vinculación más amplia y trascendente con el semejante y con la naturaleza.

Así, los llamados “problemas sexuales” son vistos desde la teoría de Biodanza, como problemas de la totalidad existencial. Un hombre impotente, por ejemplo, tiene su vida perturbada en muchos niveles; está masacrado por un estilo de vida inadecuado, por carencias afectiva, por “estrés” angustia y depresión. En resumen, está impotente frente a la vida. Una mujer frígida no está solo “insensible” sexualmente. En realidad ha perdido la capacidad de disfrutar también en otros niveles. Está insensibilizada por muchos miedos, tiranizada por los prejuicios y violentada por altos niveles de estrés y sufrimiento.

De esta forma, los trastornos de la sexualidad son tan solo una expresión de un desequilibrio más amplio y profundo de los impulsos vitales.

El más intenso placer se produce cuando se satisface plenamente el más intenso deseo. En la realización de un acto sexual sin deseo, no hay placer alguno.

La obsesión del orgasmo, desde la visión de Biodanza, es uno de los factores que más dificulta la posibilidad de obtener placer.

Jorge Bucay en su libro el Camino del Encuentro, define el orgasmo como una respuesta física de todo el cuerpo frente a una expresión del placer tan intensa

que provoca una transitoria pérdida de control, que puede durar entre 10 a 30 segundos.

En Biodanza la sexualidad no está centrada en esos 30 segundos, no es lo único que vale el placer, no es la única cosa, ni siquiera es la más importante. Para este sistema, la sexualidad está ligada al placer, al placer verdadero que proviene de la profundidad y del ímpetu natural de la vida.

Sensibilizarse para encontrar los caminos que conducen al placer, es parte del aprendizaje en Biodanza.

Aprender a disfrutar todos los pequeños y grandes placeres que brinda la vida, es el más importante de los aprendizajes.

El placer de la danza, en el sentido de Biodanza, es la primera apertura.

Aprender escuchar música en estado de trance, es otro de los importantes caminos.

Hacer conciencia de los placeres cotidianos, es el tercer camino. Desarrollar todas las posibilidades del erotismo, es el cuarto camino.

He aquí una lista de los placeres cotidianos:

- El placer de bañarse con la temperatura adecuada, con suaves jabones; el tacto con las toallas.
- El placer de caminar sobre el césped o sobre la arena de la playa o sobre una alfombra; o caminar por la calle con zapatos cómodos y agradables.
- El placer de respirar, el placer de beber agua; el placer de los alimentos, de los frutos, de los jugos; todos aquellos placeres a que se refería André Gide en los Alimentos Terrestres.
- El placer de las caricias como las describen el amasutra, el Ananga Ranga o El Arte de Amar de Ovidio; el placer de un masaje suave y monizador.
- Los placeres sutiles de la relajación unificadora (calatonia).
- El placer de acostarse dormir, el placer de levantarse. El placer del trabajo creativo, el placer del contacto con personas queridas y encantadoras.

El acto de vivir es gozoso en sí mismo.

En Biodanza estamos contra toda forma de represión o sometimiento corporal, contra quienes pretenden "vencer" al cuerpo en lugar de pedirle su gentil colaboración. Estamos contra toda forma de faquirismo, sadismo, masoquismo y tortura; contra el boxeo y otras formas deportivas de agresión. Contra las toxicomanías. Contra la guerra y todas las expresiones de destrucción ecológica, que en el fondo son circuitos de autoaniquilación.

### **3.2. Teoría de la Represión**

Nuestra época no se caracteriza por el desarrollo de los potenciales erógenos. Por el contrario, hay un empobrecimiento de las formas de la sexualidad en las que predomina el fetichismo y la pornografía.

La disminución del deseo y de las motivaciones sexuales en nuestro tiempo pueden considerarse una catástrofe antropológica.

En nuestra larga trayectoria humana, es frecuente escuchar afirmaciones como:

"Las mujeres siempre han estado sometidas a los varones..."

En el último siglo, sin embargo, la paleontología, la antropología y estudios detallados de las sociedades prehistóricas han demostrado la falsedad de estas aseveraciones.

El sometimiento de la mujer al varón, no son parte de algún "orden natural" de las cosas; son, más bien, situaciones que han surgido en un período relativamente reciente de la larga carrera del primate llamado "Homo".

Desde las primeras décadas del Siglo XX los estudiosos (sobre todo paleontólogos y antropólogos) han acumulado muchísima información sobre la forma de vivir de nuestros ancestros durante la larga época que llamamos "edad de

piedra". Según muchos investigadores, un período humano altamente creativo y exitoso.

Las mujeres jugaban un rol económico esencial y por lo tanto tenían un peso social muy grande: su *status* era más alto que en la mayoría de las culturas modernas.

Nuestros ancestros daban gran importancia a la música, el movimiento corporal, y los encuentros rituales. También inducían experiencias de trance y de éxtasis. Para esto recurríamos al movimiento y el sonido rítmico, al uso de sustancias psicotrópicas, e incluso a prácticas que provocaban fiebres o extremos de hambre, sed o dolor físico. Estos cambios de estado de conciencia eran considerados normales y necesarios para el logro de una vida plena.

Nos percibíamos como parte integral no sólo de la comunidad humana, sino de la red sagrada de la vida.

Luego en la era neolítica, en muchas sociedades, una figura simbólica de importancia suprema era la diosa, imagen no sólo de la mujer como fuente de vida sino del mundo natural en general – o de la Tierra misma.

La poesía ritual de la Sumeria temprana refleja la identificación entre agricultura y erotismo que prevalecía en muchas sociedades de la antigüedad. La diosa Inanna le suplica a su consorte Dimuzi:

"Para mí mi vulva,  
Para mí la colina encumbrada.  
Yo – la doncella, ¿quién la arará para mí?  
Mi vulva, el terreno regado—para mí..  
¡Ara mi vulva, hombre de mi corazón!

Las sociedades hortícolas solían exhibir una tonalidad femenina. La evidencia arqueológica indica que la posición social de la mujer era muy elevada.

Surgen las civilizaciones clásicas, con el avance de la tecnología Junto con las civilizaciones clásicas, entonces, aparecieron cuatro grandes sistemas de

dominación. Entre ellas la dominación patriarcal: la sociedad asumió la forma de una rígida jerarquía controlada por un pequeño grupo de elite de varones. Las mujeres fueron perdiendo el lugar que habían tenido en las sociedades anteriores y fueron consignadas a papeles estrictamente domésticos.

Al recorrer la historia de las etapas más importantes del desarrollo cultural humano, nos damos cuenta que aquellos "siempre" se refieren a un período histórico que empezó hace sólo cinco o seis mil años. Sin embargo suele representar, para muchos, la totalidad de la trayectoria humana.

La explicación es lógica: se trata justamente del período para el cual tenemos un registro escrito. El resto, lo que llamamos (a veces con un cierto desprecio) la prehistoria, tuvo una duración muchísimo más larga... pero en general fue pacífica e igualitaria; la situación de la mujer era mucho más favorable que en la mayoría de las sociedades actuales.

Rolando Toro ha diseñado una hipótesis sobre los factores etiológicos de la patología histórica de la cultura occidental. De donde provienen a su modo de ver las represiones.

### *Cuatro Vertientes Culturales*

Nuestra cultura se ha nutrido de 4 grandes vertientes, que han aportado sus valores, sus glorias y equivocaciones:

#### *1. La vertiente Oriental: aporta los valores antivida:*

“La vida es una ilusión y sus formas no son sino los infinitos velos de Maya. (...) Los deseos y emociones son la fuente de todo sufrimiento y hay que amortecer las sensaciones corporales.”

Este pensamiento niega el valor divino de la vida real y está ciego para percibir el sentido cósmico y creador de la existencia.

2. *La vertiente Judeo – Cristiana*: logró producir, durante siglos, la castración de los instintos. La violencia del Antiguo Testamento, la intolerancia de esta línea cultural frente a la posibilidad de placer y del goce, logró desenvolver magnos programas de frustración humana.

Podríamos simbolizar esta rigidez en la figura de Abraham. La amenaza de un Dios terrible, se cernía sobre los pueblos que pudieran desplegar la belleza del instinto. La carga de culpabilidad fue transmitida a través de los siglos.

3. *La vertiente Griega*: con la separación cuerpo – alma, contribuyó a reforzar la catástrofe antropológica, desencadenada por las dos anteriores líneas culturales. La aparición del idealismo platónico generó su opuesto: el materialismo. La disociación entre el espíritu y la materia, adquirió forma operatoria. La prioridad del mundo de las ideas, llegó a su expresión paradigmática en el “Cogit, ergo sum”, de Descartes.

4. *Vertiente Romana*: La aparición del poder absoluto y la separación entre señores y esclavos, culminó en el Estado Romano. Julio Cesar es el símbolo de la visión imperialista y avasalladora que, a través de los siglos, culminaría en el nazismo de Hitler. Por supuesto, el modelo de imperio de origen divino se dio, con siglos de anterioridad, en Oriente; pero fue en el Foro Romano donde se estructuró el “Derecho” que hasta nuestros días se enseña en las escuelas de jurisprudencia.

La extraordinaria estabilidad de la patología de la cultura, se explica porque cada uno de los sistemas señalados, se retroalimentan unos a otros. Un análisis historiosófico, demuestra que la línea oriental no sólo niega el valor de la vida como proceso de creación actual que encuentra su sentido en sí misma, sino que participan también de las patologías de las otras tres vertientes culturales:

- ⤴ Represión sexual,
- ⤴ División cuerpo – alma,
- ⤴ Omnipotencia y discriminación humana.

La represión de los impulsos, de la línea judeocristiana, a semejanza de la concepción oriental, propone el renunciamiento al “placer terrenal”. El Karma hindú tiene, filosóficamente, una equivalencia al cielo e infierno judeocristiano. En ambas concepciones, la vida es un pasaje hacia una existencia futura. Ambas separan cuerpo y alma y han estado siempre dominados por una concepción totalitaria y al servicio de las clases dominantes.

La represión de la sexualidad para mantener el control de los pueblos y acrecentar el poder. Regímenes totalitarios fomentan la disociación afectiva – práctica, mediante lavados de cerebro colectivos.

Se produce, así, una ultraestabilidad de los valores culturales recíprocamente retroalimentados: un “homeostato cultural” que integra a las instituciones y las pone al servicio de la conservación de la patología histórica.

La represión según Reich, no es solo una instancia psíquica, sino que posee componentes sociales y políticos. La energía del deseo ya no se sumerge en el inconsciente sino que queda retenida en los músculos y en los órganos, en forma de coraza caracterológica y tensión visceral.

Los resultados de esta represión crónica son los trastornos del carácter y enfermedades psicosomáticas, tales como la úlcera gástrica, el asma o la hipertensión.

El contacto, la caricia, reinician los viejos circuitos olvidados de la inteligencia divina, el sentido palpitante de la vida. En el beso, en la erección, en la penetración deliciosa, llenando con su cavidad todos los vacíos, las ausencias, los abandonos y los abismos de nuestra insuficiencia. Transformando la nada en el todo, en el corazón del universo, tu pene derramando semen en la vagina celeste y delicada como un lirio y el gesto de un niño buscando la teta de su madre.

Rolando Toro

### **3.3. Patologías Sexuales**

La estructura sexual patológica se instala en los primeros años de vida.

Los padres, inconscientemente imponen tres tabúes fundamentales:

- El tabú del incesto
- El tabú poligámico
- El tabú bisexual

El niño normalmente, va a amar a sus dos padres. Como está bien integrado, normalmente va a desear contacto de ambos. Sin embargo, dolorosamente tendrá que aprender a amarlos, pero no a desearlos; a preferir al padre del sexo opuesto y a rechazar en sí mismo su amor por el padre del mismo sexo.

Freud percibió los conflictos, pero no pudo hacer una interpretación correcta, debido a sus prejuicios. Para Freud, el incesto debía ser reprimido e interpretó la atracción "edipiana" como una etapa pasajera. La idea de que el niño varón entra en competencia en competencia inconsciente con su padre por amor a la madre, se debió a la incapacidad de Freud para imaginar que el niño pudiera amar y desear a ambos padres, sin competir y que normalmente el niño podría desear el amor a tres. Ha sido reiteradamente observada la tendencia en los niños a querer introducirse en la cama de los padres y quedar al medio, entre ambos.

En realidad, su deseo no es separar a los padres, sino disfrutar el de un doble contacto. Quizás la tendencia normal del ser humano. Si no fuera reprimido a través de esos tres tabúes culturales básicos, sería:

- El amor incestuoso (que, generalizado, significa amor no disociado del sexo)
- Amor simultáneo a dos o más personas (poligamia)

La falta de contacto y caricias del niño con la madre durante la primera infancia, genera trastornos de la sexualidad adulta, tal como puede apreciarse en el siguiente cuadro:

## Cuadro 2. Factores Determinantes de la patología Sexual

Factores determinantes (estrés de 1ra infancia-imprinting)	Protovivencia	Psicodinámica	Emociones y sentimientos	Psicopatología	Fisiopatología y trastornos psicosomáticos
Carencia de contacto y caricias (madre con miedo al contacto) Represión de impulsos incestuosos y masturbatorios	Miedo al contacto  Ansiedad	Puritanismo Negación de la propia identidad sexual Bloqueo del deseo Disociación sexo-afecto	Miedo a ser rechazado Culpabilidad Frustración	Sexofobia Dificultad para entregarse Machismo feminismo Perversiones Histeria Impotencia – frigidez	Bloqueo de la sensibilidad sexual Bloqueo del orgasmo Disociaciones motoras

### 3.3. Trastornos de la sexualidad femenina

*Frigidez:* La frigidez no es solo un problema sexual, sino de toda la personalidad. La mujer no ha desarrollado la capacidad de disfrutar de los placeres cotidianos. Debido a la lucha por la vida o a la represión sexual, se ha puesto demasiado insensible. No ha desarrollado su capacidad de gozar.

El primer paso de la curación es despertar la fuente del deseo. Ciertos ejercicios activan la hipófisis y esta envía hormonas a distintos órganos. Una vez que la mujer se da permiso para sentir placer y para abandonarse, tiene reales posibilidades de alcanzar el orgasmo. Al sentir deseos sexuales, la mujer ha ganado en un 50% la batalla contra la frigidez. La causa de la frigidez no hay que buscarla en el hombre, sino en la mujer.

### Cuadro 3. Trastornos de sexualidad en la mujer

Tipos de disturbios	Consecuencias	Causas
Frigidez	Disminución persistente y anormal del deseo de tener relaciones sexuales	Problemas de pareja de carácter general. Efectos de medicamentos y otras sustancias. Estrés, cansancio físico. Presencia de algún disturbio sexual en el compañero/a. Desinterés sexual a causa de enfermedades físicas graves
Aversión sexual	Repugnancia extrema por las relaciones sexuales no debida a disturbios de la sensación de placer de excitación	Educación extremadamente restrictiva. Experiencias sexuales traumatizantes como violencia, incestos
Disturbios durante la excitación	Falta de lubricación vaginal, o ausencia persistente de la sensación de placer o de excitación	Falta de conocimiento del propio cuerpo y de los propios órganos. Consecuencias de una educación restrictiva. Menopausia, amamantamiento disfunciones hormonales. Efectos de medicamentos y otras sustancias (algunas medicinas contra la hipertensión, ciertos antidepresivos; diuréticos, antipsicóticos)
Anorgasmia, orgasmo inhibido	Persistente dificultad o incapacidad de tener orgasmos	En estos casos, una educación particularmente restrictiva. Estimulación breve o inadecuada. Excesivo autocontrol, incapacidad de "dejarse ir". Particulares problemas físicos (lesiones a medula espinal, disturbios endocrinos, mastectomías)
Dispareunia	Dolores y fastidios antes, durante y después de las relaciones sexuales	Menopausia, amamantamiento, empleo del dispositivo intrauterino (espiral), infecciones del aparato urinario, enfermedades de transmisión sexual (las más comunes: sífilis, blenorragia o gonorrea, ulcera venérea, linfogranuloma inguinal, uretritis gonococcique, herpes genital, condiloma acuminato, candidiasis, tricomoniasis). Falta de excitación sexual que impide la lubricación vaginal.
Vaginismo	Contracción involuntaria de los músculos de la vagina que interfieren con el coito.	Tensión o ansia provocadas por la penetración. Precedentes experiencias sexuales negativas

### Escala de síntomas para el diagnóstico de la sexualidad

La presente escala esta ordenada jerárquicamente, desde los síntomas menores hasta los más profundos y graves:

1. Prejuicios sexuales
2. Racionalización de la represión (ideologías políticas o religiosas)
3. Humor sexual grotesco (desvalorización del sexo "pornoachada")
4. Evitación del contacto (miedo a sentir)

5. Fetichismo, exhibicionismo, voyerismo
6. Idealización y dificultad de ajuste a la realidad sexual
7. Culpabilidad sexual histérica (conflicto entre lo espiritual y lo material)
8. Culpabilidad sexual obsesiva (fantasías de suciedad)
9. Cosificación sexual (ausencia de Feed Back)
10. Desvalorización del sexo opuesto
11. Desvalorización del propio sexo
12. Identidad sexual no asumida (homosexualidad, bisexualidad)
13. Pavor homosexual paranoide
14. Expresión psicósomática de la represión
15. Obstrucción del deseo sexual
16. Contacto mecánico sin deseo
17. Estereotipia afectiva (simulación)

#### **4. Instinto Sexual Femenino y Biodanza**

Biodanza facilita la expresión del instintivo femenino, liberándolo de la represión propia de la cultura en que vive. El intento de civilizar a las mujeres ha hecho que éstas permanezcan adormecidas y pierdan la conexión con sus instintos. Ese instinto que te dice que te hace abrazar lo que necesitan para crecer y alejarte de lo dañino, el instinto que te lleva a huir o luchar ante las injusticias, que te dice cuando parar para no caer en excesos (autorregulación), que te indica qué hacer y cuando aunque parezca incongruente para el mundo y los patrones establecidos.

El instinto te avisa de las trampas del camino, de los demonios que matan tu naturaleza femenina y por ello te da libertad.

Biodanza rescata el instinto sexual femenino a través de un proceso profundo de transformación basado en la estimulación del sistema Integrador- adaptativo- límbico-hipotalámica.

En Biodanza existen algunos ejercicios destinados exclusivamente a despertar el deseo. Cuanto más fuerte es el deseo, más intensa es la búsqueda de comunicación y contacto. El alumno aprende a experimentar deseo intenso y a

tratar de satisfacerlo fuera del aula, en el mundo de las dificultades. La mayor limitación dentro de las técnicas convencionales de rehabilitación sexual consiste en el centrarse sobre la sensibilización genital y el orgasmo.

La obsesión del orgasmo es, desde nuestro punto de vista, uno de los factores que más dificulta la posibilidad de obtener placer.

Las personas deberían tener como objetivo una excelente comunicación, alentando sus deseos recíprocos.

Entrenar la capacidad para experimentar deseos implica un aprendizaje a nivel cortical (fantasías eróticas), a nivel emocional (potencia de las emociones) y a nivel visceral activación del hipotálamo, la hipófisis, las glándulas sexuales y el sistema neurovegetativo. La preparación para el placer, por lo tanto, no puede estar reducida al entrenamiento de la sensibilidad genital.

Los ejercicios que estimulan el Eros Indiferenciado movilizan el fondo instintivo y generan deseo. Esta es la causa por la cual el método de Biodanza ha resultado de mayor eficacia que los métodos convencionales de psicoterapia sexual.

El ser humano como totalidad viviente es erógeno; es decir, todo el organismo y cualquiera de sus partes posee la capacidad de respuesta voluptuosa: el dorso de la mano, el nacimiento de los cabellos, el lóbulo de las orejas, la comisura de los labios, la curva de la espalda, las penumbras que se extienden desde la humedad genital hasta la planta de los pies, pueden ser accesos sutiles al orgasmo. Es decir no solo las llamadas "zonas erógenas" (labios, pezones y órganos genitales) son sensibles a la voluptuosidad. Somos enteramente erógenos. Es como si el cuerpo humano fuese un solo genital, susceptible de ser estimulado desde dentro por impulsos arcaicos, por fantasías, por estados de ánimo, o bien desde fuera, por la percepción visual, por el contacto, por el sonido.

Diríamos que el organismo reacciona con tal sensibilidad a cualquier conexión sutil capaz de alimentar sus millones de aferencias, que los centros reguladores ordenan al organismo abrirse, ponerse turgente, eréctil, húmedo, caliente; es como si originariamente, el ser vivo estuviera sensibilizado hasta el enervamiento para percibir aquello que puede absorber, incorporar, recibir, o aquello donde puede encontrar un espacio, húmedo, palpitante, para ser recibido, para penetrar e inundar.

Un mecanismo opuesto complementa, paradójicamente, esta función erógena de la totalidad: la irritabilidad, el enervamiento alérgico, el asco, que hace al organismo insensibilizarse, cerrarse y crear violentas respuestas de defensa. Las formas más elaboradas de estas respuestas son el miedo y la agresión.

Se estructura así, un comportamiento de apertura y cierre, de afinidad y rechazo, que caracteriza no sólo al ser humano, sino que a cualquier estructura viviente.

El organismo saludable dispone así, de un mecanismo primitivo que preserva la unidad de la vida y permite su evolución. El organismo saludable integra los estímulos que refuerzan su unidad intraorgánica y rechaza aquellos que la ponen en peligro.

Por el contrario, el organismo enfermo rechaza los factores que podrían integrarlo e incorpora aquellos que, justamente, van a destruir su equilibrio. La enfermedad queda definida, así, como defecto de la selectividad profunda, vale decir, de la discriminación erógena del organismo. Extrapolando, podríamos decir que toda enfermedad es un trastorno de la sexualidad. La interferencia cultural de este delicado y arcaico mecanismo selectivo, genera nuestra alienación biológica y nos convierte en idiotas selectivos.

La represión ejercida sobre la conducta selectiva y sobre la afinidad sexual a través de prohibiciones, tabúes, prejuicios, inducen una paulatina desviación de los patrones de respuesta individual. Esto significa la introducción de errores sistemáticos de selectividad en nuestros estilos de vida.

La solución propuesta por Biodanza consiste en abandonar esos patrones culturales alienantes para permitir la expresión de los patrones biológicos arcaicos, destinados a restablecer el orden en el organismo. La disminución transitoria de los niveles de represión durante la sesión de Biodanza tiene, por lo tanto, una importancia que va más allá de una mera contestación a la tiranía y a la opresión cultural.

#### **4.3. Acción de las Vivencias Específicas de Sexualidad en Biodanza sobre el Instinto Sexual**

Los ejercicios de contacto y acariciamiento ejercen una acción específica sobre la función sexual, despertando el instinto sexual reprimido culturalmente. Las danzas eróticas y de expresión de la femineidad y masculinidad profundas refuerzan la identidad sexual. Las danzas de seducción contribuyen a superar la represión sexual y a eliminar sentimientos de culpa. Todos los ejercicios de esta línea estimulan las glándulas endocrinas que intervienen en la sexualidad.

Los ejercicios de Biodanza permiten superar trastornos sexuales frecuentes, tales como la impotencia y frigidez, cuyos orígenes son, generalmente, de carácter emocional.

El contacto y las caricias tienen reconocidos efectos sobre el desarrollo de la sexualidad:

- a. Aumento de las motivaciones eróticas.
- b. Reorganización de la libido infantil.

- c. Despertar de la fuente del deseo erótico.
- d. Des-represión, disolución de las corazas defensivas.
- e. Integración erótico-afectiva.
- f. Refuerzo de la identidad sexual.

#### **4.4. Niveles evolutivos de la Sexualidad en Biodanza**

Evolución es el proceso de cambio de un sistema viviente. Los cambios no son necesariamente de optimización. El hombre, promueve su propio crecimiento mediante la educación y otros sistemas de desarrollo personal.

Cada sistema de desarrollo humano ofrece modelos diferentes para estimar el crecimiento, la salud o la plenitud existencial. Biodanza propone tres niveles de crecimiento en cada línea de vivencia.

Estos niveles de crecimiento representan cambios biológicos, expresión de potenciales genéticos, procesos de integración, aumento de la complejidad de las conexiones neurológicas, expansión de la conciencia y amplificación de la percepción. Todos los cambios logrados en Biodanza tienen un substrato biológico y solo pueden considerarse como significativos cuando se estabilizan en forma de funciones estructuradas.

A continuación:

##### **Niveles de crecimiento en la línea de la Sexualidad**

- a. Transformaciones de 1º Grado
  - Disminución de los prejuicios sexuales
  - Disminución de la represión sexual
  - Despertar de la fuente del deseo
  
- b. Transformaciones de 2º Grado
  - Aumento de la capacidad de orgasmo tanto en frecuencia como en intensidad

- Integración de la sexualidad con la afectividad
- Asunción de la identidad sexual (comportamiento coherente con la identidad sexual)

c. Transformaciones de 3º Grado

- Éxtasis sexual como experiencia trascendente. Orgasmo cósmico.

#### **4.5. Efectos De Biodanza Sobre La Vivencia Sexual**

El éxito pedagógico y terapéutico de biodanza se debe a efectos sobre el organismo como totalidad y a su poder de rehabilitación. Este poder viene dado por el efecto conjunto, sistémico, holístico, global, de: la vivencia, la música, la danza integradora, el grupo, el trance, la caricia y la expansión de consciencia.

En el caso del potencial genético de sexualidad, Biodanza como sistema logra:

##### **1. Superar la Inhibición:**

Los participantes pierden progresivamente el miedo al contacto.

Disminuyen los sentimientos de culpabilidad adquiridos culturalmente.

Desaparecen los conflictos neuróticos que tienen su origen en la autorrepresión.

Los componentes histéricos de la personalidad tienden a desaparecer rápidamente.

##### **2. Vencer El Miedo A Entrar En Intimidad:**

Para muchas personas, el encuentro con los extraños es superficial y emocionalmente pobre. A través de los ejercicios, la expresión de las emociones se torna espontánea y sincera.

La capacidad de entrar en relaciones más profundas, mejora notablemente.

##### **3. Tomar Contacto Con El Propio Cuerpo:**

Un gran porcentaje de personas no sienten su propio cuerpo sino cuando aparece el dolor.

Es muy importante tomar contacto con el placer cenestésico y sentir el cuerpo como fuente de placer.

#### 4. Capacidad De Proporcionar Placer:

Los ejercicios de Biodanza, capacitan a las personas para ser fuentes de placer para otros. Mejora la cualidad de las caricias y la adaptación sexual, debido a la fluidez y al feed-back adquiridos en Biodanza.

#### 5. Descubrimiento De La Propia Identidad Sexual:

Los participantes de Biodanza descubren su propia identidad sexual a través de los ejercicios de Encuentro y en el Grupo Compacto. Esto significa que cada uno entra en contacto con sus personales afinidades eróticas y no es movilizado por la ambigüedad de las atracciones.

#### 6. Superar Las Dificultades De "Rapport" Erótico:

Las personas se tornan más abiertas y disponibles a las experiencias eróticas.

#### 7. Desarrollo global de la capacidad sexual:

El rendimiento sexual aumenta en intensidad y frecuencia. Los órganos genitales se vigorizan por la estimulación emocional y las vivencias de la línea sexual, con todas sus consecuencias endocrinas para la salud y para la intensidad del placer. Las crisis de impotencia y de frigidez tienden a desaparecer.

### **CAPITULO III.**

#### **El Despertar del Diálogo Erótico.**

A continuación se describen algunos aspectos metodológicos importantes que fueron considerados a fin de dar respuesta a la pregunta de la investigación y encaminar la consecución de los propósitos y seguir el camino del Metamodelo de Investigación en y con Biodanza

### **1. El Instinto Sexual Femenino como Objeto de estudio cualitativo y fenomenológico**

Desde el punto de vista epistémico, referido a las formas de organizar y generar el conocimiento, la presente investigación se enmarca de acuerdo a los planteamientos de Lambert y Ponce, 2010 como una investigación cualitativa, pues su propósito es conocer los niveles de expresión del instinto sexual femenino que ha logrado despertar el sistema biodanza en mujeres biodanzantes con profundización de la vivencia, que durante cuatro años o más asisten a sesiones regulares.

Con respecto a las investigaciones cualitativas, estos autores señalan que son aquellas donde se estudia la calidad de las actividades, relaciones, asuntos, medios, materiales o instrumentos en una determinada situación. La misma intenta lograr una descripción holística del hecho, esto es, que intenta analizar exhaustivamente un asunto o actividad en particular.

A diferencia de los estudios cuantitativos, más que determinar la relación causa efecto entre dos o más variables, se interesa en saber cómo se da la dinámica o cómo ocurre el proceso en el cuál se da el asunto o fenómeno.

Como puede apreciarse el campo cualitativo de la investigación es amplio, abarcador, atraviesa lo humano y lo natural, se desentraña de estructuras paradigmáticas, permitiendo la fluidez del proceso de investigación como una dinámica de descubrimiento, creativo en completa unidad con la sensibilidad del investigador. Se apropia del proceso interpretativo de la experiencia humana.

La presente propuesta busca saborear la diversidad de formas de expresión de la sexualidad femenina, sus cambios, transformaciones durante la vivencia del

proceso de desarrollo humano que implica el Sistema Biodanza. Aquí, los relatos de vivencias de las informantes se toman como experiencias únicas e irrepetibles que pueden ser interpretadas a la luz del Modelo Teórico de Biodanza y bajo la mirada sensible de las investigadoras.

No se pretende generalizar nada, generar conocimientos para encasillar a las personas, simplemente queremos acercarnos a la experiencia de cada ser humano, conocer sus particulares formas de ser y existir e integrar holísticamente, concretizar y aprender de eso y de nosotros mismos.

Dentro de la gama de formas de estudiar cualitativamente una realidad, se ha escogido la vía del Método Fenomenológico, para esta investigación.

La fenomenología es el estudio de los fenómenos tal como son experimentados, vividos y percibidos por el hombre, estudia las realidades cuya naturaleza y estructura particular sólo pueden ser captadas desde el marco de referencia interno del sujeto que las vive y experimenta. (Rodríguez Gómez y otros, 1996)

En definitiva, se quiere captar y reconstruir el significado que las informantes le dan a su experiencia, a las formas de expresión que toma su sexualidad, lo importante es conocer sus propias maneras de interpretar su mundo y actuar en consecuencia. Siempre tomando en cuenta, el lenguaje, metafórico y conceptual propio no solo de las informantes sino de las investigadoras. El fenomenólogo, está interesado en mirar las cosas tal como las ve el otro, en describirlas y comprenderlas, esto es un proceso de descubrimiento inductivo más que deductivo.

## **2. Elección de las participantes de la ronda del Despertar del Diálogo Erótico**

La elección de las informantes se realizó atendiendo a los propósitos de la investigación referidos a establecer si las formas de expresión del instinto sexual

femenino, se transforman y logran elaborarse después de cierto período de tiempo asistiendo y vivenciando en sesiones regulares de Biodanza.

En tal sentido, en esta investigación, se propone conocer los cambios en las formas de vivir el instinto sexual “femenino”, por tanto, fueron seleccionadas diez mujeres.

Con las siguientes características:

- Rango de edad, mayor de 18 años. Esta edad es la que suele estimarse como mínima para participar en grupos regulares de Biodanza para adultos.
- Tres o más años asistiendo a sesiones de grupos regulares de Biodanza. Este tiempo, se considera el mínimo para establecer que se pueda llegar a vivenciar con profundidad.

### **3. El Círculo de Cultura y el Diálogo Erótico como formas de observar el Instinto Sexual**

Para recoger la información sobre el instinto sexual femenino, se diseñó una sesión de Biodanza y Educación Biocéntrica. Un encuentro interactivo, de red, de conexión profunda conmigo, con el otro y con el todo, guiado por el principio biocéntrico, ese paradigma según el cual toda actividad humana está en función de la vida como centro y punto de partida de todo. Esta actividad incluyó danzas o ejercicios específicos vivenciales y ejercicios para promover el diálogo y el aprendizaje vivencial.

La sesión se llamó el *Despertar del Diálogo Erótico* y tuvo como objetivo crear un clima de espontaneidad, respeto mutuo y confianza que permitiera compartir las vivencias de sexualidad a través de Biodanza, estimulando el despertar de un diálogo vivo, emocionado y profundo donde cada relato sirviera de información válida para la investigación: Instinto Sexual Femenino y Biodanza.

Como instrumento para recabar la información se empleó el relato de historias o vivencias dentro del Círculo de Cultura, un instrumento que en su forma original fue propuesto por Pablo Freire dentro de la Pedagogía de la Liberación o Educación Dialógica, y que fue repensado por Ruth Cavalcante, (1998) cocreadora de la Educación Biocéntrica como una forma de privilegiar un diálogo vivo, emocionado, en el cual cada palabra es un símbolo, generadoras de crecimiento, provocadoras de reflexión y suscitadoras de conciencia

Este es un espacio circular de expresión del ser. Un espacio reflexivo y participativo, donde los participantes están sentados en ronda, haciendo que las ideas circulen y a partir de palabras generadoras, plenas de sentido y de significado, de vivencias encarnadas de emotividad, se propicia el intercambio de saberes y experiencias.

El Círculo de Cultura es coordinado por uno o más facilitadores, que buscan la participación de todos, tomando en cuenta sus diferencias, estimulando y valorizando sus opiniones, teniendo flexibilidad, paciencia para permitir que circulen las expresiones y escucha afectiva.

En esta investigación se realizó una danza Expresión de lo Femenino a partir de la cual, cada biodanzante debía generar una palabra vinculada con el tema y su vivencia muy personal. Luego se procedió a realizar el Círculo de Cultura durante el cual, cada una de las diez participantes comenzó su relato y participación a partir de la palabra generada. (Ver Anexo 1)

Para su aplicación y realización se siguieron algunos lineamientos:

- a) Invitación. Se realizó una invitación personalizada a cada una de las participantes seleccionadas, que les fue enviada con cinco días de antelación, utilizando la plataforma de comunicación whatsapp. (Ver Anexo 2)
- b) Materiales: Se emplearon materiales para crear el ambiente cónsono con la temática, tales como: fotografías e imágenes de revista, velas, accesorios femeninos, entre otros. Adicionalmente se emplearon marcadores y hojas para escribir la palabra generadora. También equipo de música y computadoras para las danzas.

Se reguló la iluminación y la temperatura para favorecer un espacio de intimidad verbal y afectiva.

- c) Lugar: – Salón Biocéntrico Llave de la Luz. Maracaibo. Estado Zulia. Venezuela.

Este espacio fue creado especialmente para actividades que colocan la vida al centro, con las condiciones apropiadas para danzar.

- d) Tiempo: En función de la complejidad del tema se proyectó un tiempo estimado de 2 horas para la sesión. El Círculo de Cultura o Despertar del Diálogo Erótico tomaría 1 hora
- e) Horario: 4:00 p.m. a 6:00 p.m. No obstante, la sesión se extendió hasta las 9:00 p.m.

#### 4. La grabación del Diálogo Erótico

La categorización como método para dar significado.

Las formas de registro de información utilizadas fueron las siguientes:

- a) La categorización como método para dar significado y que evitar el bloqueo o rechazo del entrevistado, para ello se solicitó permiso para grabar, sin video sus relatos, atendiendo siempre a los principios éticos de confidencialidad de la información y resguardo de la identidad de los participantes.
- b) *Tomar notas* El investigador se limita a tomar notas rápidas de lo que va sucediendo, con la intención de reproducirlas o reestructurarlas posteriormente. También se pidió autorización para tomar estas notas.
- c) *Registro posterior al Diálogo.* Una vez finalizada, la sesión se procede a registrar todos los aspectos que han tenido lugar durante la realización del mismo y a la transcripción de los relatos a fin de poder hacer la interpretación y análisis de los mismos. Estas transcripciones, no serán parte de este informe a objeto de cumplir con los principios de confidencialidad y resguardo de la identidad.

## **5. La categorización como método para dar significado.**

Una vez que se ha registrado la información, comienza el proceso de análisis e interpretación de la misma. El análisis tiene como objetivo acercarnos al mundo, a la experiencia vivida por las participantes. Para alcanzar este objetivo se han seguido una serie de pasos:

Leer y escuchar reiteradamente los relatos hasta familiarizarse y conocer los datos y los aspectos más importantes expresados por cada una de las biodanzantes.

Las investigadoras se proponen reconstruir el mundo o la experiencia de las mujeres partiendo de la contextualización de las vivencias relatadas.

Se analizan los elementos, sucesos, momentos más importantes para cada participante. Se estudian los temas que más han aparecido o que más peso han tenido a lo largo de los relatos o historias.

Proceso de análisis de datos.

1. Registrar los datos (tomar nota, grabar relatos).
2. Escuchar y escribir la información.
3. Leer y organizar los datos (numerando, clasificando realizando comentarios u observaciones al lado).
4. Analizar los contenidos o Proceso de Categorización (establecer categorías, identificar categorías, buscar información a cada categoría, establecer subcategorías, describir los resultados (semejanzas y diferencias)).
5. Interpretar los resultados, en función de la Teoría del Sistema Biodanza, mediante el pensamiento de Rolando Toro y atendiendo a las hipótesis no observables y la definición empírica, presentadas en el Metamodelo de Investigación en Biodanza, más específicamente tomando en cuenta:

Las diferencias encontradas en las formas de expresar el instinto sexual, antes de hacer Biodanza y después.

La relación que existe entre la expresión del instinto sexual y la asistencia de forma regular a sesiones de Biodanza, en nivel de profundización.

Los índices de sensibilidad al deseo y al placer alcanzados según los niveles evolutivos y los efectos de Biodanza sobre la Vivencia de Sexualidad.

**CAPITULO IV.**  
**Los Frutos del Diálogo.**

Los frutos del Diálogo Erótico son muchos y variados... La profusión de información es infinita y maravillosa. En nuestro afán de sacar el mayor provecho a estos frutos hemos decidido disfrutar sus sabores atendiendo a tres sensaciones:

En primera instancia nuestro paladar se llena del exquisito sabor erótico, picante que se germinó durante la sesión y a partir del Círculo de Cultura. Aquí describiremos la expresión del instinto sexual femenino a partir de la palabra emocionada, el lenguaje poético que florece en biodanza.

El segundo sabor, está matizado por la dulzura que nos invita a disfrutar Rolando Toro al interpretar las vivencias de estas participantes a la luz de su pensamiento. Los frutos encontrados aquí son: Las diferencias en las formas de expresión del instinto sexual antes de llegar a Biodanza y después. Los efectos de Biodanza en la Vivencia Sexual y por último los niveles evolutivos alcanzados por nuestras participantes a partir de las vivencias integradoras de Biodanza.

Y el tercer sabor, proviene de un nuevo fruto, ese que germinó a partir de la fusión de los anteriores y que matizado por los dulces y picantes maduró. Los nuevos frutos, nos concluir sobre la potencia del Sistema Biodanza sobre el despertar del Instinto Sexual Femenino.

Estos hallazgos nos permitirán saber qué ocurrió con nuestra hipótesis no observable y dar respuesta a los propósitos de la investigación.

## **1. El sabor erótico y picante del Diálogo. Análisis Descriptivo.**

A continuación describimos como en los relatos de vivencias, de historias sobre la sexualidad de las participantes, pueden percibirse ya los efectos de Biodanza. El lenguaje emocionado, el diálogo erotizado, impregnado de placer es la característica esencial que integra a todas las expresiones verbales, suscitadas a partir de la vivencia de generar una palabra conectada a la Danza Expresión de lo Femenino y al tema del Instinto Sexual Femenino y Biodanza. Al respecto, en un artículo sobre Educación Biocéntrica, Cavalcantes, 2008, señala: La integración entre la vivencia y el diálogo favorece la expresión de la identidad personal, en su totalidad reflexiva y pre-reflexiva, cuerpo-mente, corporeidad vivida. Todo instante

de la vivencia no se agota en sí mismo, la sobrepasa, además nos permite la consciencia del saber, la comunicación, el encuentro de consciencias, el diálogo, la construcción de sentidos.

Así podemos observar en algunas expresiones extraídas de los relatos, un lenguaje profundo, de intimidad, que exige el reconocimiento entre dos o más personas, que evidencian la poética del encuentro humano, que deja ver el fortalecimiento de la identidad de cada mujer biodanzante, de sus placer por vivir y de la apropiación de su particular proceso de desarrollo del instinto sexual.

A fin de validar estas conclusiones sobre como la expresión instintiva está integrada al lenguaje, se remitieron los relatos de vivencia a un observador externo, objetivo, en este caso, un profesional del campo humanista, periodista del área impreso, con amplio conocimiento de la expresión mediante el lenguaje verbal, sin conocimiento del Sistema Biodanza. Sus apreciaciones se incluyen también en el presente análisis.

Veamos...

**Amante:** Esta palabra fue asociada por la participante con: Gozo, disfrute, hecha amor

“Me refiero a que me siento una mujer que está amando, no tiene que ver con la mujer que es amante o querida. Amante... a gozo, disfrute, hecha amor”

“Ahora disfruto ser amante de otras mujeres en la ronda adentro y afuera, disfruto el gozo, el abrazo, desear el beso”

Ha sido un despertar a la plenitud”

“Cuando fui tocada por ese hombre y pude olerlo, aun cuando no me atraía físicamente, sentir la suavidad de su mano en mi piel, fue como hacer el amor”.

La definición de amante, tiene dos vertientes para esta informante. Amante como acción, aquel que ama y Amante, relación clandestina que no está reconocida socialmente. Es posible que ante esta diferencia en la concepción de la palabra

Amante, aun permanezcan vestigios de estructuras concebidas. Si amante es aquel que ama... amar es un sentimiento que no discrimina, que no se limita, que no diferencia la condición sexual, ni estado civil, ni clase social, ni religión, ni espacio, ni lugar...

Observador externo: A partir del lenguaje en este relato, es posible reflexionar sobre el amor como instinto primordial en la vida de todo ser humano. Esta biodanzante parece haber descubierto que la acción de amar le aporta plenitud y le permite hacerlo de manera más amplia, superando la inhibición y admitiendo que lo mismo puede atraerle otro hombre –que no es su esposo- o una mujer. Su vivencia habla de derribar corazas y desinhibirse, gracias a la Biodanza, y de entregarse al deseo y al gozo, sin remordimientos. De hecho, acusa una mejoría de cien por ciento en su vida sexual conyugal y una nueva interpretación de la sexualidad, asociada a “crear” no a “reproducirse”.

**Libertad** esta palabra fue asociada a: Salvación

“El instinto sexual ha sido mi salvación”

“Despertar del deseo sexual, dentro de un ambiente horriblemente doloroso y patologizante”

“Comencé a tener orgasmos y luego me confesaba casi todos los días, porque lo que me sucedía era pecado”

Estas frases muestran, como a pesar de los ecofactores negativos, el potencial genético de sexualidad, busca expresarse. Emerge y se manifiesta como semilla ante un rayo de luz que brota a la vida, a la libertad.

Observador Externo: Además de desinhibición, la vivencia habla del reconocimiento del instinto sexual y de la posibilidad que éste nos brinda de protegernos y salvarnos, cuando lo dejamos salir. Fue con el acercamiento a la Biodanza y con base en las sesiones de contactos y caricias que esta biodanzante se liberó no sólo de la represión de su sexualidad, sino de la culpa que le producía disfrutar de ella. Encontró, incluso, otra manera de amarse a sí misma, mediante la exploración y el

goce de su cuerpo. Por si fuera poco, fue a través de esta disciplina que logró establecer no sólo la diferencia entre genitalidad y sexualidad, sino la vinculación de esta última con la afectividad.

**Misterio** esta palabra fue asociada a: La profundidad

“A través de la sexualidad yo he descubierto muchas cosas de mí”

“Se revelaron mis heridas que estaban ancestralmente y celularmente como mujer”

“Estaba marcada por mi miedo patológico”

“Descubrí que tenía pensamientos hipocondriacos”

“Miedos no solo a la enfermedad genital sino a enfermedades diversas”

“Biodanza se ha convertido en el espacio donde puedo permitirme tocar y ser tocada”

“Seguirme atreviendo, desde el disfrute que es lo que mi cuerpo desea”

“Me toca seguir danzando con esto y reconociendo, que no puedo estar con una persona sexualmente sino es con la profundidad que mi sexualidad como mujer me invita a encontrarme”

El misterio referido a la profundidad que manifiesta la informante, deja ver como los pensamientos, la lógica, los miedos prevalecían por encima del sentir y el hacer. Solo descubriéndose a sí misma, renovándose, abandonado el sufrimiento y el conflicto, muriendo... es posible renacer renovada. Y seguir en el misterio profundo de la vida.

**Única** esta palabra fue asociada al “Yo”, al ego, conmigo

“Eso de valorarme de permitirme sentir de conectar conmigo siendo auténtica, que querer siempre complacer a otros”

“Si soy única, también puedo elegir con quien estar, sentirme, me permite ser yo misma”

“En la medida que soy más auténtica y única es la forma de estar con los otros sexualmente”

Esta informante en sus frases reconoce la palabra única, como esa forma de encontrarse y reconocer su individualidad, con sus propios pensamientos y emociones, y no fingir nada solo para ser aceptado por otros. Como una forma de encontrar el placer sagrado en la sexualidad.

Observador externo: Esta informante atribuye a la Biodanza los avances en relación con la liberación del miedo y la represión y sus logros en cuanto a la expansión de sus límites. Ahora, se siente dueña de su cuerpo y tiene conciencia de él no a partir del dolor, sino del disfrute de su sexualidad. Eso le permite actuar desde su centro y, en consecuencia, de manera más auténtica, lo que le otorga permiso –a su vez- de decidir cuándo aceptar o rechazar un encuentro sexual, sin sentirse obligada y aunque se trate de su esposo.

## **Pasión**

“Me considero una mujer apasionada, pero esa pasión quizá no haya sido bien canalizada”

“Siento que la mujer apasionada está ahí”

“Soy un ser humano con altos y bajos y que la pasión está allí guardada”

“Biodanza me ha enseñado que soy responsable de mi sexualidad, que soy responsable de estar conmigo misma, inclusive”

“Hay muchas formas de pasión no sólo con penetración”

A nuestra manera de ver la informante asocia la palabra pasión con la intensidad del entusiasmo, la búsqueda del éxtasis. La pasión como vía para lograr esa sensación de estar intensamente vivo. Venciendo los obstáculos y unida al deseo que la conecta con la vida. Es el fuego encendido permanentemente.

Observador externo: Gracias a la Biodanza, esta mujer reconoce su actual disposición a la caricia, dejando atrás la rigidez que oponía antes. Además, descubrió –como ella misma lo dice- que es responsable de su sexualidad y de lo que siente, no del placer ni el sentir del otro. Refiere también que a través de esta

disciplina ha aprendido a reconocerse como un ser humano con altos y bajos y que puede disponer de la pasión a su antojo, haciéndose dueña de ella.

### **Sensual.**

“Vivo más desde el placer. El placer que me da el instante”

“Biodanza me ha dado esa libertad de ser creativa”

“Dios mío fue lo máximo, mira yo llegué a un orgasmo, solo con respirar y ese movimiento”

“En Biodanza y voz, con solo el soplo de... solo con ese soplo fue divino, me erizó toda”

Para la informante su palabra está asociada al gusto al placer a través de los sentidos, que son las puertas que nos abren a la vida. Esa vivencia de embelesamiento, encanto, goce profundo y felicidad que Biodanza deflagra... Sintiendo la vida en cada instante.

Observador Externo: Si alguna vivencia luce divertida y libre es la de esta informante, quien asegura que la Biodanza le ha permitido vivir con mayor soltura y disfrutar más de lo que es placentero. Su relato habla de un notable incremento del rendimiento sexual, en términos de intensidad y frecuencia, lo que ella define como “ganero” (en franca alusión a las ganas exacerbadas que ahora experimenta). Comparte con su pareja el ejercicio de bailar y reconoce en ambos los beneficios de esta disciplina, a pesar de la edad y del tiempo de matrimonio. Es posible identificar en sus palabras una suerte de pureza o inocencia en su sensualidad descubierta y una significativa disposición a nuevas experiencias eróticas con su esposo, cargadas de complicidad y atrevimiento. Lo sensual parece ahora un arma de creatividad para estos biodanzantes.

### **Sensualidad**

Tocar y ser tocada ha sido un desafío para mí... Al principio me paralizaba no sabía qué hacer.

La represión ha disminuido y me he permitido sentir placer en Biodanza. Dejarme tocar por los hombres. Disfrutar el contacto con los hombres, cada vez más segura de mi sensualidad.

Permitirse sentir todo el cuerpo como erótico es sensualidad, sin sentir miedo, inhibición u obligación. La informante se da el permiso de sentir el cuerpo como fuente de placer, recordando que este es, aquello que da sentido a la vida.

Observador Externo: En el breve relato de vivencia, esta biodanzante habla de desinhibición y victoria sobre el miedo de entrar en el terreno de la intimidad con los otros. Las sesiones de Biodanza le han enseñado a disfrutar del contacto y las caricias de los hombres con los que danza. Mientras ha ido disminuyendo la represión, se ha incrementado su independencia para administrar sus expresiones de afecto, como cuando señala que “ahora, digo: si quiero el beso, lo doy y lo recibo. A quien quiera”.

## **Plenitud**

“Me exploraba desde niña

Siempre tuve orgasmos, siempre presentes pero asociados a la culpa.

Biodanza me ha permitido vivir la sexualidad desde un espacio distinto

Mi identidad me ha permitido decir lo que me gusta y lo que no me gusta. Más plenamente y desde la sensualidad”

Recientemente, he tenido encuentros con mi esposo, tan hermosos que veo en sus ojos el universo.

La informante deja ver claramente el nivel de integración en sus encuentros a través de la sexualidad concebida como el camino para llegar a la divinidad. ...De perderse en la entrega y perderse en la recepción, de abrirse al universo y entrar en él.

Observador Externo: A propósito de su acercamiento a la Biodanza, esta mujer ha logrado liberarse de la culpa y ha perdido el temor a la homosexualidad. Esta disciplina le ha permitido borrar una historia de contradicciones que –siendo niña- le hacían disfrutar de las sensaciones que sentía al explorarse o que provocaba el agua en su cuerpo y, de manera inmediata, le obligaban a leer la Biblia para redimirse. Asegura que ha aprendido a disfrutar de su sexualidad en un espacio distinto al de los abusos del que fueron víctimas tanto ella como su mamá, más limpio y placentero, “bonito y suavecito”, según sus propias palabras. Además del descubrimiento de su identidad sexual, hay una mayor facultad para el regocijo y el placer, que se evidencia claramente en la afirmación según la cual “recientemente, he tenido encuentros con mi esposo tan hermosos, que veo en sus ojos el universo”.

### **Disfrute**

“Es un tema muy hermoso”.

“Es una palabra que no utilizaba nunca”...

“En lo cotidiano yo no utilizaba la palabra disfrute”,

“Yo no utilizaba la palabra placer y a la vez yo si siento que ahora yo estoy en unas mayores posibilidades de entrar en unas sensaciones que me producen la vivencia de sexualidad”

Es posible que la informante, aun siga tomando su disfrute desde la corteza cerebral que a menudo asume el rol de representante de la cultura represora, transmitiendo al sistema sicosomático en su totalidad los mensajes represivos e inhibidores. Sin permitirse confiar profundamente en los instintos. Acallar durante un tiempo, las palabras que representan el análisis racional y permitir que se expresen el cuerpo y las emociones es su desafío.

Observador externo:Aunque esta informante reconoce que aún está pendiente un trabajo más profundo, concede a su acercamiento a la Biodanza el beneficio de aproximarla al lenguaje que hace referencia al disfrute y al placer, dos palabras que –sostiene- no utilizaba antes de eso. Reconocimiento a la propia identidad sexual y

pérdida de miedo al contacto con el otro parecen ponerse en evidencia cuando asegura que ha recuperado su conexión con los olores y los fluidos que emanan del cuerpo. Sin embargo, sigue refiriéndose (como en una suerte de dicotomía) a la sexualidad y a lo que puede ensuciar, al semen y a la tierra mojada, como si vinculara el disfrute con lo sucio.

## **Cuidado**

“Me producía placer el contacto amoroso de mi abuelo. Eso me parecía que era el movimiento natural de los seres humanos”

“Gracias a Biodanza, me reconozco como soy”

“Se me acabaron los prejuicios”

“Para mí el valor de la sexualidad está en la sacralidad de los encuentros”

Para esta informante el cuidado llevado a lo cotidiano, al encuentro al instante vivido, sin límites, indiferenciado... Amor a la vida misma.

Observador Externo: Aunque la palabra generada en esta vivencia sea “cuidado”, la biodanzante habla de desinhibición y supresión de los límites. Le concede a la Biodanza la disposición que ahora tiene a las experiencias eróticas y la capacidad que ha desarrollado para erotizarse no sólo con personas, sean hombres o mujeres, sino a partir de eventos de la naturaleza, como un atardecer. Quizás el mayor mérito que otorga al Sistema y a sus sesiones, en su caso, sea el de liberarse de los prejuicios y de esa cualidad de sagrado que se le atribuye al tiempo que hay que guardar antes del encuentro sexual con el otro. Lo que es sagrado es el encuentro en sí mismo, en su opinión.

Como pudimos apreciar, cada palabra generada surgió a partir de la Danza de Expresión de lo Femenino, cada una de ellas dio origen a un diálogo cargado de emoción, vivo, pleno de sentido, con significaciones como las ya descritas sobre su propias y naturales formas de vivir a partir de su instinto sexual. Resulta evidente

el despertar de un lenguaje vivencial, profundamente conectado a la emoción, al sentir...

Si bien, es cierto que las significaciones verbales extraídas de los relatos, señalan una integración entre el lenguaje, el sentir y la vivencia, también creemos que a través del cuerpo, sus movimientos o de la corporeidad en la danza, en su vivencia... podríamos develar y complementar los significados aquí plasmados y así tener una mirada más profunda y cercana a la expresión instintiva de la sexualidad de cada participante.

*No hay nada en ti  
Que no haya  
Contemplado en mí.  
La misma fragancia  
Y la misma melodía,  
Los mismos ritmos  
Que pulsan al  
Unísono y una sola  
Ala cada uno para  
Que abrazados  
Podamos elevarnos  
Trascendiendo la  
Última frontera y  
Volver a ser uno, tal  
Como fuimos  
Creados*

***Jeevan Mukti***

## **2. Saboreando los Frutos, a través de la dulzura del pensamiento de Rolando Toro. Análisis Interpretativo**

Por otra parte, es necesario recordar que la primera definición teórica del Metamodelo de Investigación de nuestra investigación, nos propone o nos guía a mirar si existen diferencias en las formas de expresión del instinto sexual femenino, antes de llegar a biodanza y después.

Para cotejar tales diferencias hemos creado el siguiente cuadro. En él se pueden observar algunas frases de las informantes, que manifiestan como se encontraban antes de realizar Biodanza y como a través de su práctica continúa, el instinto sexual se va despertando e integrando en lo cotidiano.

**Cuadro 4. Diferencias en la Expresión del Instinto Sexual Femenino antes de Biodanza y durante Biodanza**

Antes de Biodanza	Durante Biodanza
Llegué a Biodanza hace aproximadamente 5 años con corazas, totalmente reprimida sexualmente	Las corazas (prejuicios, preceptos ideológicos y morales castrantes) en los que había crecido se han disuelto
El solo hecho de pensar que me pudiera gustar otro hombre, para mí era pecaminoso y ni decir otra mujer	Ahora disfruto ser amante de otras mujeres en la ronda adentro y afuera, disfruto del gozo, el abrazo, desear el beso.
Años tuve una época de locura... a los que yo llamé "promiscuidad"	Lo puedo decir ahora que estoy en Biodanza, porque antes pensaba que era puta
Llegue a Biodanza por falta de contacto y caricias, más que por sexo, era afecto lo que me faltaba.	Cuando comencé la formación, comencé justamente con la maratona de contacto y caricias
Llegué a Biodanza con padecimientos a nivel del útero, amenorreas... Con desastres hormonales	Biodanza se me ha convertido en el espacio donde podía permitirme tocar y ser tocada...
Llegué a Biodanza sexualmente reprimida, mis relaciones sexuales eran dolorosas	Con Biodanza me he deslastrado de muchas cosas, estoy más abierta a nivel mental, puedo percibir más...
Me sentía muy rígida y me contraía cuando me tocaban.	En biodanza Ahora me acarician y me abro.
Yo era de esas mujeres que no se dejaba ver, ni siquiera de otras mujeres, en ropa interior	En... me atreví a quitarme todo...floté desnuda, me quité todo... y lo disfruté.

Antes de Biodanza	Durante Biodanza
Tocar y ser tocada ha sido un desafío para mí... Al principio me paralizaba no sabía qué hacer.	La represión ha disminuido y me he permitido sentir placer en Biodanza
Mi relación con la sexualidad está marcada por una historia de abuso	Biodanza me ha permitido vivir la sexualidad desde un espacio distinto
Me sentía merecedora de castigo por haber gozado mucho	Hoy siento bonito y suavecito. Mi identidad me ha permitido decir lo que me gusta y lo que no me gusta. Más plenamente y desde la sensualidad
Yo llego a Biodanza por un tema de la sexualidad	He recuperado mi identidad sexual entre mujeres.
Vengo de la represión sexual	Gracias a Biodanza, me reconozco como soy, que no tengo límites. Puedo erotizarme con hombres, mujeres, atardeceres, paisajes

La represión según Reich, no es solo una instancia psíquica, sino que posee componentes sociales y políticos. La energía del deseo ya no se sumerge en el inconsciente sino que queda retenida en los músculos y en los órganos, en forma de coraza caracterológica y tensión visceral... evidencias de la existencia de tales corazas se encuentran en los relatos que hacen alusión a palabras como rigidez, corporal y dolor en las relaciones. Si bien, observamos una disolución progresiva de estas tensiones, aún prevalecen en algunas mujeres indicios de represión.

De igual manera, con anterioridad hicimos referencia a que algunos trastornos de la sexualidad tienen su origen en experiencias traumáticas infantiles,

tales como, educación extremadamente restrictiva. experiencias sexuales traumatizantes como violencia, incestos... resulta interesante observar que la totalidad de mujeres , expresan haber sido objeto de alguna experiencia de abuso o violencia en la infancia o adolescencia, o sometidas a educación altamenete represiva, lo cual podría estar relacionado con las sensaciones de aversión sexual, dolor y rigidez corporal y de órganos genitales.

Tal como se devela en las diferencias descritas, podemos concluir que todas las participantes llegan a Biodanza con indicadores evidentes de represión sexual... Se escuchan con frustrante frecuencia las palabras impregnadas del dolor de la separación entre el cuerpo como fuente de placer y el espíritu, entre lo sagrado y lo profano, lo bueno y lo malo. Mujeres sintiendo el sufrimiento del sometimiento y la complacencia, la frustración de los deseos naturales dormidos. Una mujer reprimida según la visión de Rolando Toro, tiene su vida caotizada en muchos niveles, y no es ese caos fértil donde se generan transformaciones maravillosas... sino por ese, donde se encuba un estilo de vida inadecuado, caracterizado por carencias afectivas, por estrés, angustia y depresión... está insatisfecha, insensibilizada por los miedos y prejuicios como esos de la puta, la sinvergüenza, la querida, la mala, la pecaminosa

Las buenas noticias son que de manera progresiva y sensible la palabra emocionada de cada mujer revela su trascendencia, su posibilidad de expandir los límites y despertar de la pesadilla de la represión. Cada una de ellas manifiesta que desde Biodanza han transformado su escala de valores del “no vivas” a “vive” y de allí a “vive desde el placer” y desde tus “deseos más profundos”

Seguimos develando la ruta del descubrimiento del instinto sexual femenino y en este apartado, visualizaremos los efectos de Biodanza sobre la Vivencia Sexual. Este es un segundo aspecto de los referentes empíricos de la Definición Teórica del Metamodelo que nos acerca a la posibilidad de develar algunos extractos de los relatos de vivencia de las participantes, donde puede apreciarse tales efectos, en el despertar de este Instinto sexual femenino.


### ***Superar la Inhibición:***

#### **Los participantes pierden progresivamente el miedo al contacto.**

- Ahora disfruto ser amante de otras mujeres en la ronda adentro y afuera, disfruto del gozo, el abrazo, desear el beso...esta frase revela la disminución del miedo al contacto con otras mujeres.
- En ese seminario se habló que a veces la masturbación se hacía con mecanicidad. Cuando escuché eso, entré en conflicto, pues no me atrevía a seguir masturbándome porque no sabía cómo hacerlo con afectividad. Hasta que decidí seguirlo haciendo, aprendiendo a tocarme con más afecto.
- Dejarme tocar por los hombres. Disfrutar el contacto con los hombres, cada vez más segura de mi sensualidad.
- Me he permitido sentir placer en Biodanza. Dejarme tocar por los hombres. Disfrutar el contacto con los hombres, cada vez más segura de mi sensualidad

#### **Disminuyen los sentimientos de culpabilidad adquiridos culturalmente.**

- Cada vez que hay un hombre en la sesión de Biodanza en ejercicios de sexualidad me toca con él y lo disfruto, lo gozo sin remordimiento, pero si no hay hombres en la sesión, también lo disfruto... en esta frase se aprecia la disminución del sentimiento de culpa ante el contacto sexual

- 
- Biodanza me ha permitido vivir la sexualidad desde un espacio distinto! De crear con alguien, ya no me hace falta la pornografía. Hoy no hay culpa, no hay temor a la homosexualidad.

### **Desaparecen los conflictos neuróticos que tienen su origen en la auto represión.**

- En ese seguirme atreviendo, desde el disfrute que es lo que mi cuerpo desea, pero que no sea solo para conseguir orgasmos de una noche...
- Yo tengo ya la distinción... porque es que yo no la tenía ni siquiera en lo cotidiano yo no utilizaba la palabra disfrute, yo no utilizaba la palabra placer y a la vez yo si siento que ahora yo estoy en unas mayores posibilidades de entrar en unas sensaciones que me producen la vivencia de sexualidad... Tenía que cumplir con mi pareja aun cuando me dolía, debía cumplir con mi pareja por ser su esposa, debía complacerlo. Pero ahora, puedo decir, hoy no quiero, no tengo ganas. Ahora estoy así.
- Antes de Biodanza yo decía: Un beso es como el agua, no se le niega a nadie. Ahora, digo si quiero el beso lo doy y lo recibo. A quien quiera.

### **Los componentes histéricos de la personalidad tienden a desaparecer rápidamente.**

- A través de Biodanza, me he dado cuenta que ya no puedo ser la persona que elija a un hombre en una página, y que ese encuentro no sea profundo. En ese seguirme atreviendo, desde el disfrute que es lo que mi cuerpo desea, pero que no sea solo para conseguir orgasmos de una noche.
- Biodanza me ha enseñado que soy responsable de mi sexualidad, que soy responsable de estar conmigo misma, inclusive. Que no soy responsable por el otro. De lo que el otro pueda sentir, decir o decida.

# LA INTIMIDAD SEXUAL

## ***Vencer el miedo a entrar en intimidad:***

**Para muchas personas, el encuentro con los extraños es superficial y emocionalmente pobre. A través de los ejercicios de biodanza, la expresión de las emociones se toma espontánea y sincera.**

**La capacidad de entrar en relaciones más profundas, mejora notablemente.**

Algunas frases que revelan la disolución de este miedo, son:

- En este viaje, en el que nos permitimos los dos, jugar como si fuéramos novios.
- Ahora me di la libertad de vivir momentos, donde quieres hacer el amor y bueno estábamos en la casa de mi hijo y el piso era de madera, suena mucho... entonces nos fuimos al baño. Y él me decía se va a dar cuenta... y yo, ajá y... cómo nació él? Claro él se siente... A mi no me da pena. Además él está preñado también.
- Para mí el valor de la sexualidad está en la sacralidad de los encuentros.
- Recientemente, he tenido encuentros con mi esposo, tan hermosos que veo en sus ojos el universo.



### ***Tomar Contacto Con El Propio Cuerpo:***

**Un gran porcentaje de personas no sienten su propio cuerpo sino cuando aparece el dolor.**

**Es muy importante tomar contacto con el placer cenestésico y sentir el cuerpo como fuente de placer.**

En los relatos pudimos encontrar algunas frases que permiten establecer que Biodanza logra despertar el cuerpo como fuente de placer

- Y al cerrar los ojos, el que me toque a mi eriza, me dan ganas, independientemente de quien sea. Y desde entonces, yo digo, yo tengo que venir aquí a sentir...
- El orgasmo ha cambiado y sigo redescubriendo con mi marido, lugares, posiciones, caricias, ritmos, danzas que no imaginaba en las relaciones sexuales.
- Por las experiencias previas que tuve. Y a veces yo me sentía muy rígida y me contraía cuando me tocaban. Incluso en Biodanza cuando me inicié, que me acariciaban, yo me contraía. Ahora me acarician y me abro.
- Ese fue un día y otro en Biodanza y voz, con solo el soplo de ... solo con ese soplo fue divino, me erizó toda, y mira yo llegué a mi casa y estar con mi esposo también fue lo máximo.
- Puedo erotizarme con hombres, mujeres, atardeceres, paisajes...

### ***Capacidad De Proporcionar Placer:***

Los ejercicios de Biodanza, capacitan a las personas para ser fuentes de placer para otros. Mejora la cualidad de las caricias y la adaptación sexual, debido a la fluidez y al feed-back adquiridos en Biodanza.

La capacidad para sentir al otro y regalar placer puede evidenciarse en partes de los relatos de vivencia de las participantes.

- En este viaje, en el que nos permitimos los dos, jugar como si fuéramos novios, acariciarnos, llegarle yo allá y ponerlo pero bien duro por debajo de la mesa, con el puro pie. Y bueno, después él me decía: (Nombre de ella) qué pena! Y yo...Nadie se dio cuenta. Nadie.
- El orgasmo ha cambiado y sigo redescubriendo con mi marido, lugares, posiciones, caricias, ritmos, danzas que no imaginaba en las relaciones sexuales.


A photograph of a woman with long dark hair, seen from behind, looking into a large oval mirror. The mirror reflects her smiling face. She is standing in a room with a window to the right, through which trees are visible. The lighting is soft and natural.

## **Descubrimiento de la propia identidad sexual:**

**Los participantes de Biodanza descubren su propia identidad sexual a través de los ejercicios de Encuentro y en el Grupo Compacto. Esto significa que cada uno entra en contacto con sus personales afinidades eróticas y no es movilizado por la ambigüedad de las atracciones.**

A continuación algunos extractos de los diálogos que sostuvieron las participantes donde puede observarse la apropiación de la identidad sexual

- Hoy siento bonito y suavecito. Mi identidad me ha permitido decir lo que me gusta y lo que no me gusta. Más plenamente y desde la sensualidad.
- Porque el reconocérmelo, el reconocerme en mi belleza, en mi belleza que tengo como mujer, en mi particularidad... lo más curioso que a mí me ha encantado también la pregunta que me hago... Cómo me he recuperado en esto de la sensualidad? Entre tantas mujeres, porqué he recuperado mi conexión con los olores, con los fluidos, sudor es con las mujeres de biodanza...
- Pero bueno, en sesiones siguientes, hablábamos mucho de la piel... y en verdad yo cuando cierro los ojos yo decía la piel no sabe, de coquito o pipí.. la piel es piel. porque yo lo quiero a él, sea lo que sea. Un momento de eternidad, pegaditos cachete con cachete, que se moviera su barba, junto a mí, solamente con respirar... Dios mío fue lo máximo, mira yo llegué a un orgasmo, solo con respirar y ese movimiento. Ese fue un día y otro en Biodanza y voz, con solo el soplo de ... solo con ese soplo fue divino, me erizó toda.

A photograph of two nude women standing in a room. The woman on the left is facing slightly towards the right, and the woman on the right is facing her, with her hand resting on the first woman's abdomen. They appear to be in a relaxed, intimate setting. In the background, there is a framed picture on the wall and a window with a plant on the sill.

## ***Superar Las Dificultades De "Rapport" Erótico:***

**Las personas se tornan más abiertas y disponibles a las experiencias eróticas.**

- Son 30 años ya de matrimonio, en noviembre. Y él hoy me dice: me encanta cuando me invitas con la mirada, y yo... yo no te estoy invitando. Me dice, tú me invitas. Puedo erotizarme con hombres, mujeres, atardeceres, paisajes...
- Mi papá que asiste y para mí es un placer verlo, recibirlo, ver como le gusta besar, completamente conectado con la vida.
- Que tener contacto sexual con otros, nutre la relación estable. Que la sacralidad del encuentro no está limitada, por el tiempo que conozco al hombre.

A photograph of a man and a woman in a close embrace, nearly kissing. Overlaid on the image is a semi-transparent medical illustration of the human circulatory system, showing the heart, major arteries in red, and veins in blue. The illustration is positioned over the couple's torsos and arms.

**Desarrollo global de la capacidad sexual:**

**El rendimiento sexual aumenta en intensidad y frecuencia.**

**Los órganos genitales se vigorizan por la estimulación emocional y las vivencias de la línea sexual, con todas sus consecuencias endocrinas para la salud y para la intensidad del placer.**

**Las crisis de impotencia y de frigidez tienden a desaparecer.**

**Algunas vivencias dentro de los relatos que hablan acerca del desarrollo de la capacidad sexual son:**

- **Bueno, son tantas cosas, que yo digo... Biodanza me ha oxigenado mi relación. Yo tengo 60 años y sigo sintiendo igual. Yo no sé si serán las sesiones de los martes... Dios mio, porque me ha dado un ganero,**
- **Situaciones como esa me tocó vivir, pero con mi esposo ahora me di la libertad de vivir momentos, esos donde quieres hacer el amor pero ajá no se puede...y bueno estábamos en la casa de mi hijo y el piso era de madera, suena mucho... entonces nos fuimos al baño. Y él me decía se va a dar cuenta... y yo, ajá yyy... cómo nació él? Claro él se siente... A mí no me da pena. Además él está preñado también.**

Hemos podido percibir mediante la categorización de las frases en función de los efectos de Biodanza sobre la Sexualidad, que este sistema por su esencia holística, global, gestáltica, de totalidad ha ejercido efectos simbólicos en todas las mujeres que participaron del diálogo erótico. Se escucharon relatos evidentes que denotan:

1. Superación de la inhibición, mediante la disminución del miedo al contacto, de la superación de los sentimientos de culpa adquiridos culturalmente, la desaparición de trastornos neuróticos debido a la autorepresión y expresiones histéricas que tienden a desaparecer. Podemos apreciar que las mujeres reportan miedo a tocar y ser tocadas, sentimientos de culpa ante la vivencia del placer, trastornos de la sexualidad como dolor durante las relaciones o disturbios durante la excitación y aversión sexual... todos estos han ido disminuyendo progresivamente aunque algunos síntomas pueden mantenerse en menor grado. Este reaprendizaje de las funciones originarias de vida, dimensión de donde parte este estudio ha ocurrido en compañía de las propias mujeres, como tribu, como útero contenedor y receptor.
2. Vencer el miedo a la intimidad... las frases referidas a este efecto aunque se encuentran en menor frecuencia, también están presentes, lo que denota que los encuentros son ahora más profundos, llenos de alegría, diferentes, espontáneos y afectivos.
3. Tomar contacto con el propio cuerpo... los relatos revelan que las participantes llegan a Biodanza con una evidente disociación entre mente y cuerpo, contactando sólo con el cuerpo como fuente de dolor y de nuevo progresivamente se ha ido despertando la vivencia del cuerpo como fuente de placer.
4. Capacidad de proporcionar placer; Aquí es notable que existen represiones que impiden a las mujeres proporcionar placer al otro, no obstante, la mayoría relata vivencias de entrega a la caricia como promesa de éxtasis, suavidad y belleza.

5. Descubrimiento de la propia identidad Sexual, En lo referente a este efecto que traduce la posibilidad de encontrarse con sus propias preferencias placenteras sin caer en ambigüedades... podemos apreciar en casi la totalidad de los relatos, como cada una puede entrar en vivencias de erotismo con otras mujeres, perdiendo el miedo a la homosexualidad y sin comprometer su identidad.
6. Superar las dificultades de rapport erótico... las biodanzantes han ido tornándose más abiertas y disponibles para las experiencias eróticas... estas han comenzado con los placeres simples de la vida, el roce con el otro, un baño, el contacto lleno de sensualidad consigo mismas para ir alineándose progresivamente con las experiencias más profundas del acto sexual.
7. Desarrollo Global de la Capacidad Sexual... La vivencia sexual aumenta en intensidad y frecuencia. Algunos relatos revelan que esta experiencia ha sido vivida asociada a patologías sexuales como desconexión con el placer, dolor, obligación, no obstante está ocurriendo el despertar del deseo sexual y la experiencia de encuentros distintos y trascendentes

Rolando Toro afirmaba: El hombre actual está disociado, a nivel motor, emocional y orgánico. Siente una cosa, piensa otra y actúa de forma diferente. Su existencia es inauténtica, fragmentada. Esa situación lo conduce a la depresión, al estrés o a la destructividad. Afortunadamente, Biodanza como sistema de potencia global reestablece las funciones originarias de vida, esas que nos permiten un estilo de vida desde el instinto, lo natural, favoreciendo la integración y transformación humana. Este proceso es palpable en cada relato donde las biodanzantes reportan cambios en sus formas de vincularse eróticamente con ellas mismas, con el otro y con la naturaleza... sin embargo, el trabajo no termina pareciera ser necesario reforzar la conexión con los placeres simples y cotidianos a través de los ejercicios que estimulan las protovivencias asociadas al placer, los específicos de contacto y caricias.

Otra manera de mirar el despertar del instinto sexual femenino, DE saborearlo en los relatos de historia o vivencias de nuestras participantes es a la luz de la propuesta que hace Rolando Toro, acerca de los cambios o transformaciones evolutivas que pueden experimentar sus formas de expresión. También comporta la última parada en la ruta del Metamodelo,

Veamos...

**Cuadro 4. Cambios en las formas de expresión del Instinto Sexual Femenino a la luz de los Niveles de transformaciones evolutivas de la Sexualidad en Biodanza**

Cambios de la Sexualidad desde Biodanza	Cambios de 1er Grado		Cambios de 2do Grado		Cambios de 3er Grado	
	Logrados	En proceso	Logrados	En proceso	Logrados	En proceso
<p>Disminución de los prejuicios y de la represión sexual</p> <p>Despertar de la fuente del deseo</p> <p>Sentir placer con el otro</p> <p>Sentir placer indiferenciado</p> <p>Capacidad de Seducción</p> <p>Sensibilidad a las caricias</p> <p>Calor erótico</p> <p>Procura del contacto</p>	<p>Disminución de los prejuicios y de la represión sexual</p> <p>Despertar de la fuente del deseo</p> <p>Sentir placer con el otro</p> <p>Sentir placer indiferenciado</p> <p>Capacidad de Seducción</p> <p>Sensibilidad a las caricias</p> <p>Calor erótico</p> <p>Procura del contacto</p>	<p>Aumento de la capacidad de orgasmo tanto en frecuencia como en intensidad</p> <p>Integración de la sexualidad con la afectividad</p> <p>Consciencia de la identidad sexual (comportamiento coherente con la identidad sexual)</p> <p>Pérdida del sentimiento de culpa</p> <p>Distribución de la sexualidad por todo el cuerpo</p> <p>Aceptación del cuerpo</p>	<p>Aumento de la capacidad de orgasmo tanto en frecuencia como en intensidad</p> <p>Integración de la sexualidad con la afectividad</p> <p>Consciencia de la identidad sexual (comportamiento coherente con la identidad sexual)</p> <p>Pérdida del sentimiento de culpa</p> <p>Distribución de la sexualidad por todo el cuerpo</p> <p>Aceptación del cuerpo</p>	<p>Éxtasis sexual como experiencia trascendente. (Sentimiento de plenitud total) Orgasmo cósmico.</p> <p>Integración de la sexualidad con la afectividad (amor).</p> <p>Sentir la Sacralidad de la Vida en el acto Sexual</p>	<p>Éxtasis sexual como experiencia trascendente. (Sentimiento de plenitud total) Orgasmo cósmico.</p> <p>Integración de la sexualidad con la afectividad (amor).</p> <p>Sentir la Sacralidad de la Vida en el acto Sexual</p>	
	<p>Cuando fui tocada por ese hombre y pude olerlo, aun cuando no me atraía físicamente, sentir la suavidad de su mano en mi piel, fue como hacer el amor (Sentir amor indiferenciado, sentir placer con el otro, sensibilidad a las caricias)</p>	<p>Mis relaciones sexuales eran dolorosas, me llama mucho la atención que hubo una etapa donde en mis relaciones no sentía dolor y ahora lo vuelvo a sentir. <i>(Presencia de represión sexual)</i></p>	<p>Me gusta el olor del otro, la turgencia del cuerpo, sin esos pensamientos que cohibían, sin pensar que es malo, sin pensar que si hablo o digo lo que siento puedo verme como una desfachatada, prostituta o alguien sin valores. <i>(Pérdida de los sentimientos de culpa)</i></p>		<p>Me refiero a que me siento una mujer que está amando... Amante... a gozo, disfrute, hecha amor. Ahora disfruto ser amante de otras mujeres en la ronda adentro y afuera, disfruto del gozo, el abrazo, desear el beso... <i>(Integración amor, sexualidad)</i></p>	<p>Tal vez no hubo el espacio para la afectividad, para caminar un poco juntos, para ir desde la afectividad. <i>(Disociación del afecto y el placer)</i></p>

	<b>Cambios de 1er Grado</b>		<b>Cambios de 2do Grado</b>		<b>Cambios de 3er Grado</b>	
<b>Extractos de los Relatos de Vivencia</b>	<p>Entonces Biodanza se me ha convertido en el espacio donde podía permitirme tocar y ser tocada... y no me importaba si era con hombres con mujeres. Aquí es maravilloso y vivencias muy intensas <i>(Sensibilidad a las caricias, sentir placer con el otro)</i></p>	<p>Hace poco tuve un intento de penetración y no pude porque creo tener serios problemas de menopausia, que a la vez pienso que no; ya que en una sesión de sexualidad pensé haberme hecho pipi y fui al baño y no era más que un prolifero flujo, lubricación. Pienso que si estuviera menopaúsica, en una sesión de Biodanza no me mojaría así. <i>(Disolución progresiva de represión sexual, en lo indiferenciado, más no en lo diferenciado, disociación mente cuerpo)</i></p>	<p>Biodanza me ha oxigenado mi relación. Yo tengo 60 años y sigo sintiendo igual. Yo no sé si serán las sesiones de los martes... Dios mio, porque me ha dado un ganero, <i>(Consciencia de la Identidad Sexual)</i></p>		<p>Me refiero a que me siento una mujer que está amando... Amante... a gozo, disfrute, hecha amor.</p>	<p>Tal vez no hubo el espacio para la afectividad, para caminar un poco juntos, para ir desde la afectividad. <i>(Disociación del afecto y el placer)</i></p>
	<p>Y a veces yo me sentía muy rígida y me contraía cuando me tocaban. Incluso en Biodanza cuando me inicié, que me acariciaban, yo me contraía. Ahora me acarician y me abro. <i>(Sensibilidad a la caricia)</i></p>	<p>En este momento, mantengo una relación en la que no hay contacto sexual. Sé que puede hacer daño, pero si le sirve así. <i>(Sensación de placer con el otro, no está)</i></p>	<p>Conectarme con la tierra, con lo mojado, con lo que yo creo que puede ensuciar o lastimar porque realmente no lo tengo claro... y no sé por qué tanto miedo al semen. <i>(Represión=Disociación mente cuerpo)</i></p>		<p>Ahora disfruto ser amante de otras mujeres en la ronda adentro y afuera, disfruto del gozo, el abrazo, desear el beso... <i>(Integración amor, sexualidad)</i></p>	

	Cambios de 1er Grado	Cambios de 2do Grado	Cambios de 2do Grado		Cambios de 3er Grado	
<p><b>Extractos de los Relatos de Vivencia</b></p>	<p>Porque en otras oportunidades en Biodanza, con otra mujer, me sentía tan excitada que hubo un momento que me contuve y me preguntaba, porque siento esto si ella es una mujer... entonces me respondía date el permiso. Me di permiso y seguí y disfrute muchísimo que incluso casi llego a un orgasmo (<i>Placer Indiferenciado</i>)</p>	<p>Siento que tengo un nivel de trascendencia, de evolución en la sexualidad, a la vez no puedo sentir tampoco... porque es que lo siento que todavía no la tengo totalmente conectada aun con el disfrute. (Desconexión con el placer)</p>	<p>Vivo más desde el placer. El placer que me da el instante. El instante, o sea todo, no solamente lo sexual. En una de esas montañas, yo era de esas mujeres que no se dejaba ver, ni siquiera de otras mujeres, en ropa interior. Eso lo he perdido. En la Travesía me atreví a quitarme todo... (<i>Aceptación del propio cuerpo</i>)</p>		<p>Ahora disfruto ser amante de otras mujeres en la ronda adentro y afuera, disfruto del gozo, el abrazo, desear el beso... (<i>Integración amor, sexualidad</i>)</p> <p>Que la sacralidad del encuentro no está limitada, por el tiempo que conozco al hombre. (Sacralidad de la vida en el acto sexual)</p>	
	<p>Rolando Toro cuando dice: "La monogamia no es natural". En esa época fui polígama; ya que tuve más de una relación en un día, la disfruté muchísimo. ...antes pensaba que era puta. (Disminución de la represión,</p>	<p>No me siento satisfecha de nuestra relación porque ha fallado la pasión, de parte de mi porque yo no he sabido quizá como expresarle, quizá también por los prejuicios morales adquiridos desde mi infancia, sobre lo que es bueno y lo que no es bueno.</p>	<p>Pegaditos cachete con cachete, que se moviera su barba, junto a mi, solamente con respirar... Dios mío fue lo máximo, mira yo llegué a un orgasmo, solo con respirar y ese movimiento (sexualidad en todo el cuerpo)</p>		<p>Hicimos el amor en el lago, yo nunca lo había hecho. Siempre lo había soñado. Él me dijo jamás habíamos estado como lo hemos hecho ahora, yo me digo: esto para mí, a esta edad y con la misma persona. (Integración del amor y la sexualidad)</p>	

	Cambios de 1er Grado		Cambios de 2do Grado		Cambios de 3er Grado	
Extractos de los Relatos de Vivencia			Disfrutar el contacto con los hombres, cada vez más segura de mi sensualidad		Hoy siento bonito y suavecito. Mi identidad me ha permitido decir lo que me gusta y lo que no me gusta. Más plenamente y desde la sensualidad. (Sentimiento de plenitud)	
			Porque el reconocérmelo, el reconocerme en mi belleza, en mi belleza que tengo como mujer, en mi particularidad... lo más curioso que a mí me ha encantado también la pregunta que me hago... Cómo me he recuperado en esto de la sensualidad? Entre tantas mujeres, porqué he recuperado mi conexión con los olores, con los fluidos, sudor es con las mujeres de biodanza		Puedo erotizarme con hombres, mujeres, atardeceres, paisajes...  Se me acabaron los prejuicios.  Hoy me estimulo ante relaciones que antes rechazaba. ( <i>Éxtasis Erótico</i> )	

	<b>Cambios de 1er Grado</b>		<b>Cambios de 2do Grado</b>		<b>Cambios de 3er Grado</b>	
<b>Extractos de los Relatos de Vivencia</b>	<p>Siento que ahora yo estoy en unas mayores posibilidades de entrar en unas sensaciones de disfrute que me producen la vivencia de sexualidad... <i>(Despertar del deseo)</i></p>		<p>El orgasmo ha cambiado y sigo redescubriendo con mi marido, lugares, posiciones, caricias, ritmos, danzas que no imaginaba en las relaciones sexuales. <i>(Aumento de la capacidad de orgasmo, tanto en frecuencia como en intensidad)</i></p>		<p>De crear con alguien, ya no me hace falta la pornografía. Hoy no hay culpa, no hay temor a la homosexualidad.</p> <p>Recientemente, he tenido encuentros con mi esposo, tan hermosos que veo en sus ojos el universo. <i>(Sentir la sacralidad de la vida en el acto Sexual)</i></p>	
			<p>Hablábamos mucho de la piel... y en verdad yo cuando cierro los ojos yo decía la piel no sabe, de coquito o pipí.. la piel es piel. Y al cerrar los ojos, el que me toque a mi eriza, me dan ganas, independientemente de quien sea. <i>(Consciencia de la Identidad)</i></p> <p>Me he permitido tener y disfrutar la sexualidad con un hombre alcohólico, que eso no es impedimento para el disfrute. Pero claro estaba ausente. He pensado que eso de la pareja ecológica no sé, era un sueño de Rolando. Que no sé una utopía, hoy puedo decir que quiero un hombre que esté presente</p>			

Como podemos apreciar, aunque se encuentran frases asociadas a las transformaciones evolutivas de tercer grado, como vinculación del amor y el sexo, erotismo, orgasmos y éxtasis... la mayoría de las frases se encuentran en los cambios de primer y segundo orden.

Por supuesto, es necesario comprender que desde la visión de Biodanza ya los cambios de primer orden representan una experiencia de expansión de límites válida y profunda.

Al respecto Pessoa, María (2010) señala: Biodanza focaliza su acción en el desarrollo de potenciales con la finalidad de expresar la identidad al máximo, optimizando la capacidad de respuesta... reestructurándose las raíces, las protovivencias que sostienen la integración y la salud. Por tal razón es que podemos ver cómo van disolviéndose las represiones que impiden la expresión libre del potencial genético de sexualidad.

El paso hacia los cambios de tercer orden, no necesariamente están asociados a el tiempo de presencia en sesiones regulares y de profundización. Mujeres con más de ocho años aún no alcanzan algunos aspectos de este nivel y mujeres con poco más de tres años reportan experiencias de éxtasis erótico.

También es necesario cuestionarse, si el tránsito por estos niveles conlleva un orden, una prelación o si la vivencia del instinto sexual y su expresión no es lineal y ... hay presencia conjunta de los tres niveles evolutivos, al mismo tiempo.?

Al respecto Pessoa, María (2010) dice: como la evolución es personal, el mismo individuo se puede identificar con resultados de tercer orden en una línea de vivencia y con resultados de primer orden en otra. A nuestro parecer, este movimiento podría ser replicado dentro de una misma línea.

Si bien es cierto que los cambios ocurren a partir de la motivación personal de cada individuo, es decir, para que ocurran es necesario la existencia de condiciones propias: internas tales como deseo, necesidad, voluntad, también se requieren condiciones externas como ambientes, hechos, informaciones y/o personas. Así, las diferencias encontradas en los niveles de evolución del instinto sexual entre las participantes también podrían estar relacionadas con el trabajo que se hace de la línea de sexualidad en Biodanza... tomando en cuenta que los

facilitadores también vienen de sus propias historias de represión. En algunos momentos pareciera ser que el tabú sigue imponiéndose ante la mirada alerta de una sociedad aún altamente castrante y antivida.

### **3. Los nuevos sabores. Análisis Concluyente**

Definitivamente, al hablar de mujer y sexualidad, hemos atravesado por distintas etapas en nuestra historia, donde el papel femenino no siempre ha sido el mismo. Así, pudimos observar cuando describimos las cuatro vertientes de la represión sexual. Según Rolando Toro, en los siglos XVIII y XIX se produce la mayor oscuridad de la sexualidad, la visión judeocristiana promueve que la mujer sea recluida en su casa o convento. Añadiremos lo vivido durante la Edad Media, donde la desnudez femenina fue la representación del pecado. No sólo la religión judeocristiana consideró a las mujeres como simples objetos sexuales, cuya función era la de procrear, perpetuar y servir a los hijos, sino que aún hoy la religión islámica la oculta bajo pesados ropajes. Sorprende que precedieran a este período otras etapas, como la prehistoria y la época grecorromana, donde sexualidad y el erotismo se vivían de una forma más explícita y pública. E incluso en otras culturas, como la hindú y la asiática, donde nunca se ha ocultado.

Según avanza el siglo XX, el papel de la mujer empieza a tener más relevancia con la aparición del movimiento feminista y el uso de métodos anticonceptivos, permitiendo así despegarse de la única función femenina reconocida hasta entonces en nuestra cultura occidental: la reproductora. Parece que este movimiento feminista ocupa el otro polo de esos esquemas represivos... de la sexualidad femenina como tabú. Pasamos a una desconexión profunda de nuestra energía amorosa, tierna y dulce para asumir la fuerza yang o masculina de la competencia por el poder y el éxito en ese afán de igualdad con el hombre.

Hablar hoy de sexualidad femenina supone una mirada más cercana a la esencia de la mujer, una visión que integra el cuerpo como fuente de placer. Podríamos aquí recordar lo que Rolando nos aporta en este sentido:

“La sexualidad es un modo de ser, no es apenas, una expresión de las glándulas endocrinas y de la genitalidad. Tampoco está limitada a la función reproductora

y al orgasmo. La vivencia de la sexualidad es una expresión del inconsciente vital que se manifiesta como sensaciones de placer cenestésico que pueden conducir al estado de éxtasis”.

Los relatos de historias de sexualidad de estas mujeres biodanzantes revelan con una luz de gran brillo, sus historias de represión, que aún en este siglo son de dolor profundo, algunas también matizadas por la vehemencia del feminismo... que las ha llevado a vivir el sexo de manera dissociada del amor, creando con ello un camino que las ha conducido progresivamente al vacío, en el que cada nueva conquista representan nuevas pérdidas, donde el valor ha sido el orgasmo en sí mismo, no el encuentro.

No obstante, también hemos palpado con ojos de asombro, maravillados, como cada una, parada en su esencia, en su propia identidad, ha construido su hermosa historia de reaprendizaje, llenas de coraje, mediante esa combinación potente que es la danza, la música, la vivencia y a través de su entrega a Biodanza. Este camino que abre dos llaves maestras -como las llaman Toro, V. y Terrén, R, en su libro Biodanza. Poética del Encuentro (2008)- la de la afectividad y el erotismo.

La primera abre la puerta de la sexualidad plena, esa que se da solo en el encuentro en el marco del amor. Sería obvio afirmar que se puede vivir una sexualidad basada solo en el placer como una forma de diversión, pero una vida sexual óptima y trascendente sólo se consigue en el vínculo afectivo.

La segunda abre la puerta al placer de vivir

El escritor Octavio Paz señala la importancia de esta trilogía Sexualidad-Amor-Erotismo, al afirmar: La sexualidad se puede unir al amor gracias al erotismo.

La sexualidad es animal y humana. El erotismo es esencialmente humano. Los animales también tienen instinto, la diferencia es que ellos copulan siempre en la misma posición, de la misma forma. Los seres humanos le agregamos creatividad, innovación y la mirada.

Así puede verse como las participantes en sus relatos manifiestan vivir la sexualidad en completa comunión con el amor, cuando no es así, de manera natural se proyecta la capacidad de poner límites y decir no. Y aquellas que en el momento

no tienen pareja manifiestan la necesidad de un encuentro basado en el afecto, la presencia, sin descartar la posibilidad de disfrute que brinda el placer sin culpa.

Y es que el placer ha estado ancestralmente para la mujer distorsionado por la culpa. Muchas veces se hacen ejercicios que dentro de un contexto de contención se desarrolla con naturalidad, pero al salir de la clase y volver al neocortex se produce un diálogo entre la consciencia y la vivencia. A veces, una sensación gusta desde lo sensitivo y emocional y no coincide con el esquema mental de lo que sería bueno o malo. Así por ejemplo, se evidencia en los relatos vivenciales de mujeres casadas que sienten con otros hombres, o vivencias llenas de erotismo entre mujeres,... sin embargo, progresivamente han evolucionado hacia la integración de esas sensaciones orgánicas, llenas de placer que permitieron la desaparición de miedos a la homosexualidad, a la bisexualidad, a la infidelidad... y otros mecanismos represivos del placer y el deseo.

En función de las expresiones lingüísticas, llenas de emoción y erotismo, encontradas en los relatos de vivencia y a fin de aceptar plenamente la hipótesis planteada en la ruta del Metamodelo de Investigación de Biodanza que establece: *La inducción de vivencias integradoras a través de Biodanza promueve el desarrollo de los potenciales genéticos de sexualidad, reactivando las funciones originarias de vida, mediante el despertar del instinto sexual, en mujeres biodanzantes* podemos concluir que:

- Biodanza mediante vivencias integradoras logra despertar el instinto sexual femenino, disolviendo corazas represivas... integrando de manera progresiva la sexualidad al afecto y el erotismo, induciendo el descubrimiento del cuerpo como fuente de placer y deseo, por lo tanto reactiva las funciones originarias de vida en un estilo de vida basado en el instinto.
- Los hallazgos sobre el referente empírico concerniente a los niveles evolutivos de la sexualidad indican que una gran parte de las vivencias relatadas hablan del alcance de cambios de primer grado que evidencian despertar del placer y el deseo, disminución de la represión, también cambios de segundo grado que involucran la identidad sexual y la integración del afecto y la sexualidad y de tercer orden, que abarcan el

éxtasis y el orgasmo cósmico... estando la mayoría en el segundo nivel. Al parecer para alcanzar las sensaciones de plenitud erótica, orgasmos cósmicos y éxtasis divino es necesario seguir profundizando en las vivencias. Se conoce que es posible llegar ahí, pues algunas mujeres relatan vivencias de gran erotismo y plenitud sexual. Los cambios y transformaciones que vive la mujer se van logrando progresivamente dependiendo tanto de factores internos como de su disposición a vivenciar, el compromiso con el sistema, motivación y externos como un ambiente cómplice, nutricio que provea con la regularidad y continuidad necesaria las vivencias de sexualidad.

- Un hecho que no parece estar relacionado con la evolución en la sexualidad es el número de años que se tiene asistiendo con regularidad a sesiones de Biodanza... pues mujeres con ocho años o más no han alcanzado aún cambios de tercer orden y algunas con menos tiempo ya los han hecho carne en sus vidas.

Es esencial en este sentido destacar la progresividad de manera que cada vivencia sea la adquisición de una nueva experiencia que se metabolizará y se potenciará sucesivamente en próximos encuentros y no a través de vivencias aisladas. Toro, Veronica y Terrén, Raúl, 2008)

En este sentido el papel de los facilitadores en el propio trabajo personal de desmitificación de la sexualidad es importante, para con apertura danzar la sexualidad desde la libertad de ser y sentir.

- En referencia al aspecto de la definición teórica del Metamodelo, que nos mueve a observar los efectos de Biodanza sobre la vivencia sexual, podemos concluir que: el conjunto de las mujeres han sentido algunos o todos los efectos del sistema como una totalidad en el despertar del instinto sexual. Se observa una marcada disminución de los niveles de inhibición sexual, mayor apropiación de la identidad sexual, mayor contacto con el cuerpo como fuente de placer, capacidad renovada para dar placer, desarrollo perceptivo del rapport sexual y en general un aumento de la capacidad sexual global.

- El referente empírico que discurre sobre los cambios en la forma de expresión que toma el instinto sexual femenino antes y después de Biodanza, revela que las corazas represivas que impiden una expresión auténtica y natural del instinto sexual, se van disolviendo progresivamente con el contacto y la caricia como vivencias que reestablecen el funcionamiento instintivo. Así, las participantes reportan que los índices de disfrute y placer van desde la apropiación de la palabra hasta sensaciones corporales hasta llegar a orgasmos, acompañados con una disminución palpable de la asociación placer- culpa
- Otro hallazgo importante está relacionado con el lenguaje cargado de matices de emoción, pleno de significados, que nos permitió saber sobre la cualidad erótica de la expresión verbal del instinto que utilizan las mujeres biodanzantes para dialogar y comunicarse. El uso de la palabra como fuerza llena de placer es evidente en sus relatos que generaron palabras como pasión, sensualidad, disfrute, misterio, amante, cuidado, única, libertad todas relacionadas con la integración de la vivencia sexual.

Finalmente, solo queda expresar nuestra profunda alegría por los frutos encontrados, todos saben a vida, a plenitud, a placer... nos sentimos hoy más que nunca enamoradas de nuestras posibilidades como facilitadoras de Biodanza y del poder del Sistema. Seguimos acuñando esa frase de Rolando Toro que ensordece por su profundidad y certeza... lo imposible puede suceder.

*Abrazar al roble viejo,  
Oler la tierra tibia y húmeda,  
Sonreír al ruiseñor,  
Mojarse los pies  
Con el pasto mojado,  
Callar y dejarse atrapar  
Por el humo blanco de la mirra,  
Aquietarse como una montaña;  
Danzar hasta entregar el corazón  
Éstas son otras formas de rezar...  
De encontrar alivio y placer.*

## **CAPITULO V.**

**Los aportes... Para una nueva siembra**

## RECOMENDACIONES

Con la finalidad de contribuir con el maravilloso trabajo que hace ya Biodanza en el ser humano y en las mujeres en relación a la vivencia sexual y también con las ganas de que el instinto de la curiosidad y la innovación nos siga guiando como facilitadores en ejercicio y en formación en la consecución de nuevos descubrimientos en esta área, proponemos las siguientes recomendaciones

1. Seguir explorando las formas de expresión del instinto sexual femenino, integrando el movimiento y sus categorías a los relatos de vivencia. Esto aportaría datos más profundos y holísticos en relación con la vivencia sexual.
2. Integrar a los hombres como esencia vinculante en la expresión de la sexualidad. Somos Uno.
3. Promover grupos, talleres de Sexualidad en todas las poblaciones posibles, creemos que la Sexualidad está esencialmente conectada al origen de la vida, a las motivaciones para vivir y son imprescindibles en la rehabilitación existencial.
4. Sería interesante investigar sobre el impacto de Biodanza en la calidad de los orgasmos... alejándonos de esa realidad dicotómica que propone sólo conocer del orgasmo su frecuencia y cantidad.
5. Es imprescindible seguir haciendo énfasis en la necesidad de respetar los principios de progresividad y autorregulación. Los tiempos y ritmos personales están vinculados a la posibilidad de cambios evolutivos
6. Los facilitadores de Biodanza requieren continuamente biodanzar y atender a sus propias corazas represivas de manera que estas no sean un obstáculo en la vivencia de la línea
7. La fuerza secreta de nuestras motivaciones existenciales es la sexualidad, por tanto, es necesario seguir impulsándola desde nuestras vísceras en todos los espacios y que no se convierta en la niña olvidada de nuestro devenir.

## REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. Bucay, Jorge. 2010. **El camino del Encuentro**. Edit. Grijalbo. Argentina.
2. Diaz, María Dolores. 2015. **EL METAMODELO DE INVESTIGACIÓN EN BIODANZA Biodanza, alquimia infalible, arte posible, ciencia creíble**. Biovivencial. Revista Vivencial de Biodanza y Ciencias Humanas. Año 1. No 1
3. Molineaux, David, 2005. Algunos Aportes de la Arqueología y la Paleohistoria a la Construcción de Valores y Vivencias que fomentan el reconocimiento de la Sacralidad de la Vida. Tesina para optar al Título de Profesor de Biodanza. Escuela de Biodannnza de Santiago de Chile.
4. Garcia, Carlos, 2008. **Biodanza, el arte de Danzar la Vida. La Vivencia como Terapia**. Edit. Capital Intelectual. (Capin). Buenos Aires.
5. Pessoa, María Lucia, 2010. **Biodanza. Vida y Plenitud**. Metodología y Aplicabilidad. Edición de la Autora. Belo Horizonte, Brasil
6. Rodriguez Gomez y otros, 1996. **Metodología de la Investigación Cualitativa**. Ediciones Aljibe. España.
7. Toro, Rolando, 1991. **Teoría da Biodanca. Coletânea de Textos**. Tomo I. Edit. Associacao latino Americana da Biodanca. (ALAB). Brasil.
8. Toro, Rolando, 2009. **Biodanza**. Edit Cuarto Propio. Chile.
9. Toro, Veronica y Terrén, Raúl, 2008. **Biodanza, La Poética del Encuentro Humano**. Grupo Editoril Lumen. Buenos Aires. Argentina
10. Universidad Biocéntrica. Centro de Desenvolvimiento Humano, 2010. **Curso Intensivo de Educación Biocéntrica**. Tejiendo la Vida como Arte, Mística y Ciencia. Fortaleza. Brasil
11. Curso de Formación Docente de Biodanza. Sistema Rolando Toro. Coletânea De Sexualidad.
12. Curso de Formación Docente de Biodanza. Sistema Rolando Toro. Coletânea de Contacto y Caricias
13. Curso de Formación Docente de Biodanza. Sistema Rolando Toro. Coletânea de Modelo Teórico de Biodanza.

14. Curso de Formación Docente de Biodanza. Sistema Rolando Toro. Coletánea de Mecanismos de Acción.

**ANEXOS**

**ANEXO 1**  
**SESION DE BIODANZA Y EDUCACION BIOCENTRICA**  
**PARA LA RECOLECCIÓN DE INFORMACION**



INTERNATIONAL BIOCENTRIC FOUNDATION.  
ESCUELA VENEZOLANA DE BIODANZA DEL ZULIA.  
SISTEMA BIODANZA ROLANDO TORO.



## *El Despertar del Diálogo Erótico*

### *Sesión de Recolección de información*

#### *Tesina: El Instinto Sexual Femenino y Biodanza*

**Grupo:** Mujeres asistentes regulares a grupos de profundización y radicalización de la vivencia en Biodanza.

**Fecha:** Domingo 16/ 10/2016.

**Objetivo de la sesión:**

Crear un clima de espontaneidad, respeto mutuo y confianza que permita compartir las vivencias de sexualidad a través de Biodanza, a través del despertar de un diálogo vivo, emocionado y profundo que sirva de información válida para la investigación: Instinto Sexual Femenino y Biodanza

**Línea de vivencia:** Sexualidad, Afectividad

**Ejercicio clave:** Expresión de lo femenino

**Tiempo previsto:** Dos horas:

- Actividad verbal: 15 minutos.
- Círculo de Cultura: 90 minutos.
- Danzas: 15 minutos

**Número de participantes:** 10 mujeres.

**Actividad Verbal:** La actividad verbal estará centrada en una breve descripción del propósito de la sesión “El despertar del diálogo erótico” como parte de la investigación “Instinto sexual femenino y Biodanza”.

El propósito de este diálogo es propiciar un relato auténtico, emocionado, sentido, que requiere reconocimiento entre dos o más personas, de una postura de apertura

para el mundo y para sí mismo, todo esto a partir de la palabra generada en su vivencia personal con el tema propuesto (instinto sexual femenino).

Los datos obtenidos, a los que llamaremos frutos del diálogo, serán utilizados de forma confidencial para su categorización y análisis desde una visión Biocéntrica y permitirán la construcción de nuevos significados de las realidades diversas, de las informantes.

Esta metodología, es un recurso tomado de Educación Biocéntrica, a través de la vivencia y el círculo de cultura. Este círculo es concebido como un espacio donde no hay inicio, ni fin, solo cambios. Un momento donde se reflexiona y participa, se intercambian los saberes, las vivencias, nuestros más sagrados encuentros, todos sentados en una ronda donde circulan las ideas y las emociones.

### ***Vivencia:***

#### ***Integración del grupo.***

1. Ejercicio: Ronda de Comunicación con miradas.

***Objetivo:*** Integración del grupo, iniciar el encuentro afectivo.

El diálogo entre dos personas  
no está compuesto solo por palabras.  
Cuando se intercambian miradas,  
en realidad están dialogando dos ángeles,  
tal vez el ángel del amor con el ángel del deseo,  
o el ángel de la belleza con el ángel del caos.  
El lenguaje de las miradas  
viene de reglas más profundas del ser  
y de poseer las características del misterio,  
de la aceptación, del miedo y de la furia.  
Si somos sensibles al mirar de otro  
podemos entrar en empatía,  
o quedarnos fuera recogidos en nuestra soledad.

*Rolando Toro*

*Consigna:* Bienvenidos a nuestra ronda. Una ronda que nos vincula con la humanidad, con el universo como totalidad cósmica que genera vida. Tomados de la mano, sintiendo a la que está a mi derecha y a mi izquierda, nos comunicamos a través del contacto, de las miradas, de su presencia. Mirar es el primer paso para una entrega más profunda, íntima. A través del mirar podemos dialogar, expresar. Una ronda que respira, en un movimiento único, en un solo latir, que se mueve con la música.

*Pieza:* Onde estará o meu amor. Maria Bethânia. B.A. 12-13

*Duración:* 3:29

## 2. Danza de contacto mínimo o Danza de contactos sensibles

*Objetivo:* Sensibilizar para el ajuste postural delicado. Adecuar el tono motor y afectivo. Despertar sensorial. Elevación del humor. Fortalecimiento de la confianza interior para tomar iniciativas en el placer a vivir. Éxtasis amoroso.

*Consigna:* Una danza a dos. Frente a frente, en una postura distendida, y suficientemente cerca para que los cuerpos se toquen ligeramente, sin presión, sin peso. Con los ojos cerrados danzan lentamente, los brazos livianos, las manos livianas, rozándose suavemente de manera indiferenciada, es decir sin detenerse en una parte del cuerpo en especial. La danza posee la cualidad de la fluidez y la liviandad del aire. Vivir el privilegio de acompañar y sentirse acompañada

*Pieza:* Este seu olhar. D. Farney B.A. 12-12

*Duración:* 3:04

## 3. Ejercicio: Expresión de la feminidad

*Objetivo:* Integrar la expresión propia a nuestro femenino de manera arquetípica y no estereotipada.

*Consigna:* La invitación es a bailar en contacto con lo más profundo de nosotras, con el pulso de la música. Invocando en cada movimiento nuestra esencia femenina,

la sensualidad, la dulzura, la apertura, el recibimiento, la contención, el don generoso, siempre entrando en la vivencia de sentirnos “mujer” asumiéndonos en toda la grandeza, magia y divinidad de este privilegio. Aceptando que mi movimiento femenino es único y por tanto diferente y luminoso

*Pieza:* Nature boy. A. Peixoto. B.A. 03-15

*Duración:* 3:18

#### 4. Ejercicio: Palabra Generadora.

*Objetivo:* A partir de la propia sensibilidad femenina, despierta, a flor de piel, escribir una palabra generadora, cargada de expresión emotiva, de reflexión. Una palabra que lleva implícita un significado real de la vivencia del instinto sexual femenino, en la propia existencia.

*Consigna:* Con esa intensa sensibilidad, que toca lo más profundo de mi propia feminidad, me acerco despacio, con sutileza, a las hojas y marcadores y escribo una palabra con la que me conecto al vivir esta maravillosa sensación de ser mujer. Me quedo un minuto, si así lo necesito conectada con el sentir y luego me muevo y escribo.

*Materiales:* Marcadores y hojas de papel.

#### 5. Círculo de Cultura: El Despertar del Diálogo Erótico.

*Objetivo:* El Círculo de Cultura, desde la concepción Biocéntrica, es un espacio circular de expresión del ser, teniendo como base el diálogo, la identificación y la vivencia. Es un abordaje que permite la comprensión de las realidades de cada participante, como proceso auto-poético, interactivo, incierto y auto-organizado.

*Consigna:* El Círculo de Cultura tiene una simbología que comparte con Biodanza, y es que cuando nos sentamos en ronda, necesariamente todos nos equiparamos, incluso el facilitador. Las invitamos a sentarnos en una ronda que nos iguala, y disponernos a interactuar, a intercambiar vivencias relacionadas con esa palabra que cada una ha generado y que me identifica, y se relaciona con el tema que hoy nos ocupa... El Instinto Sexual Femenino y Biodanza. Es momento de dialogar

sobre nuestra propia existencia, de nuestras formas de ser en el mundo, de entregarnos a un diálogo amoroso, emocionado y pleno de erotismo.

La participación se realiza considerando el ritmo de cada una... de manera espontánea, sin sentirse obligada a expresarse. Quien abre el diálogo lee su palabra generadora y comienza el relato de su vivencia sobre cómo ha sido el despliegue de su sexualidad desde sus inicios en Biodanza hasta el momento actual. Y así seguimos, estando todas en las mismas condiciones para hablar y escuchar atentamente, ser empáticas, y generar una energía amorosa y mágica que propicia la auto-transformación y la transformación de la realidad.

Al finalizar todas las expresiones, concluimos con una síntesis que bien puede hacerla el facilitador o alguna de las participantes que así lo desee.

Durante este ejercicio, las facilitadoras:

- Explicarán qué es y cómo funciona el círculo.
- Dinamizarán la participación de todas.
- Cuidarán del tiempo.
- Ayudarán a organizar la síntesis.

#### 6. Nido de Especie:

*Objetivo:* Estimular el instinto gregario, intensificar la vivencia de conexión con el grupo, de identidad femenina, como tribu de mujeres, integradas a la especie humana sintiente, infinitamente vulnerable, en un estado de entrega y reposo.

*Consigna:* Todo el grupo se une, poco a poco, progresivamente se acuestan, formando un nido en el centro de la sala. Muy juntas, acoplándonos con calidez, al otro muy suavemente, el contacto es eutónico, agradable y sensible. Nos dejamos tocar por la música sintiendo el maravilloso privilegio de pertenecer, de la grandeza de este vínculo que nos une y nutre como mujer, humana... Sintiéndome parte de esta tribu.

*Pieza:* La petite fille de la mer. Vangelis

*Duración:* 5:20

7. Ejercicio: Activación progresiva (levantarse del nido de regresión en el suelo)

*Objetivo:* Permitir un retorno gradual hacia la autonomía, la identidad, después de la regresión, de forma armoniosa.

*Consigna:* Comenzamos a movernos lentamente, estimulándonos suavemente con caricias dulces, con un contacto afectivo y sensual. Sintiendo la música, en cada poro, en cada célula, nos sentamos y juntas progresivamente nos levantamos.

*Pieza:* IBF 11-09. Earth Born. Enya

*Duración:* 2:32

8. Ejercicio: Ronda de Celebración.

*Objetivo:* Celebrar el encuentro, la alegría de vivir. Despedirnos felices y en la certeza de nuevos encuentros

*Consigna:* En esta ronda que para nosotras es una ceremonia sagrada, una promesa de nuevos encuentros, reafirmadas por nuestros corazones y por la danza tomadas de las manos... celebramos la magia y el misterio de ser mujeres, de nuestra sexualidad sagrada, de nuestros movimientos plenos de feminidad, de dulzura, recibimiento... de la creación de la diosa, de la intuición de las brujas, de nuestra única y poderosa esencia.

*Pieza:* BA. 46-09 Zulu Heart. Beat

*Duración:* 4:03.

**ANEXO 2**

**INVITACION PARA PARTICIPAR EN LA SESION DE RECOLECCION DE INFORMACION  
DIRIGIDA A LOS PARTICIPANTES**



**Querida:** \_\_\_\_\_

*Durante esa danza infinita y maravillosa que nos conduce a ser facilitadoras de Biodanza, hemos creado un espacio nutricional en el cual podemos compartir un diálogo vivo, reflexivo y emocionado que nos permita aprender juntas de nuestras vivencias de sexualidad en Biodanza*

*En el marco de la presentación de nuestra Tesina **“Instinto sexual femenino y Biodanza”** eres bienvenida a este encuentro lleno de posibilidades...*

## **El despertar del diálogo erótico**

*Agradecidas de tu apertura  
**Jannet y Rosaura***



*Domingo 16 de octubre de 2016  
de 4:00 p.m a 6:00 p.m  
Llave de la Luz. Av. 5 de julio, C.C. Montielco*

