

De la autora de
Emociones expresadas, emociones superadas

CIARA MOLINA
LARA ANTIQUINO

Sexo sentido, sexo vivido

Descubre la importancia de las emociones para
vivir tu sexualidad con plenitud

zenith

Ciara Molina
Lara Antiquino

Sexo sentido, sexo vivido

Descubre la importancia de las emociones
para vivir tu sexualidad con plenitud

zenith

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal). Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Primera edición: abril de 2017

© Ciara Molina García y Lara Antiquino Porcar, 2017

© Editorial Planeta, S. A., 2017
Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.
Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.zenitheditorial.com
www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-08-17015-0
Depósito legal: B. 5957 - 2017
Fotocomposición: Víctor Igual
Impresión y encuadernación: Limpergraf

Impreso en España – *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

SUMARIO

Introducción	9
1. Sexualidad y emoción, ¿hojas de un mismo árbol?	13
¿Qué entendemos por sexualidad?	13
Emoción, sentimiento, sensación, ¿igual a sexo? ..	20
2. Dándole significado a la palabra «amor»	25
Por qué nos enamoramos de una persona y no de otra	25
Del enamoramiento al nido vacío	28
Amor y deseo: no todo lo que se ama se desea ni todo lo que se desea se ama	40
3. Vínculos afectivos: ¿cómo nos relacionamos? ...	47
¿Cuándo y cómo se establecen?	47
Su influencia en el desarrollo emocional y sexual ..	52
Cómo afectan a la relación de pareja	57
4. ¿Por qué lo llaman amor cuando quieren decir sexo?	63
Caracteres sexuales: cambios físicos	63
Revolución hormonal	67
Respuesta sexual humana	75

Cerebro erógeno	84
La sexualidad y sus etapas evolutivas	91
5. Erotismo: una experiencia sensorial.....	99
Despertando tu sensualidad	99
Darse permiso.....	103
Fantasías sexuales: deja volar tu imaginación.....	123
Sentidos y sensibilidad emocional.....	126
6. Placeres y satisfacciones al descubierto	137
Descubre tus zonas erógenas	137
Aprendiendo a respirar para aumentar el placer ...	156
Recursos sexuales: ¿te animas a jugar?	162
¿El multiorgasmo: entiende de sexos?	167
Ejercicios de Kegel: ¿qué son y cómo se practican?	170
7. Intimidad sexual, ¿te atreves?	175
Hablando de sexo.....	175
Los beneficios del contacto físico	178
Combatiendo la rutina	183
8. Orientación sexual: una cuestión de atracción ..	195
Heterosexual, homosexual, bisexual... ¿Cómo te defines?.....	195
¿Qué determina la orientación sexual?	198
La aceptación empieza por uno mismo	201
9. Identidad de género: lo que siento es lo que soy..	209
Reconociendo distintas identidades	209
Estigmas sexuales	212
Cuando sexo y género no coinciden.....	215
10. ¿Nos reproducimos?	219
Cuando queremos tener hijos.....	219
Embarazo y sexo	221
Cuando queremos y no podemos	225
La nueva generación NoMo	232

CAPÍTULO 1

SEXUALIDAD Y EMOCIÓN, ¿HOJAS DE UN MISMO ÁRBOL?

A mucha gente le ocurre que cuando oye hablar de sexualidad lo relaciona directamente con las relaciones sexuales y estas, a su vez, son reducidas a la genitalidad y al coito, por lo que un concepto tan amplio como es el de *sexualidad* termina por reducirse al pene y la vagina. Entonces, ¿dónde queda el deseo? ¿Y el amor? ¿Y las emociones? La sexualidad es una combinación de factores en la que las emociones desempeñan un papel indispensable y, sin embargo, no siempre somos conscientes de todo el protagonismo que estas ocupan.

Según la relación que para nosotros tengan emociones y sexualidad, viviremos esta última de una manera mucho más positiva y enriquecedora o todo lo contrario, es decir, de una manera negativa y limitante. Así pues, ¿cómo es para ti esa relación? ¿Eres consciente de cómo te afecta? Acompáñanos, vamos a descubrirlo.

¿Qué entendemos por sexualidad?

Amor, afecto, erotismo, sensualidad, sexo... ¡Uf!, cuántos términos utilizamos cuando pretendemos definir qué entendemos por *sexualidad*. ¿Realmente todos ellos significan lo mismo? La respuesta es no, pero no te preocupes, no preten-

demos que seas un/a erudito/a en la materia, queremos que la conozcas y la disfrutes solo/a o acompañado/a, como prefieras. Así que relájate, pon tus cinco sentidos y goza de esta experiencia sensorial que empieza aquí. ¿Preparado/a para disfrutar del viaje?

¿Qué entiendes por sexualidad? ¿Qué es lo primero que se te viene a la mente? ¿Es el sexo en lo que estás pensando? ¿Te sonrojas al imaginarlo? ¿Se esboza en ti una pequeña sonrisa picarona? Muchos interrogantes para una única respuesta.

Desmontemos el mito por excelencia: ¿sexualidad es igual a sexo? La realidad es que no. Esta engloba mucho más que lo que se refiere al sexo o a las relaciones sexuales. ¿Nos acompañas a descubrirla en toda su amplitud?

La sexualidad está presente durante toda nuestra vida, desde el momento de la concepción hasta nuestra muerte. La Organización Mundial de la Salud (OMS) la define como «un aspecto central del ser humano presente a lo largo de su vida. Abarca el sexo, las identidades y los papeles de género, la orientación sexual, el erotismo, el placer, la intimidad y la reproducción. La sexualidad se vivencia y se expresa a través de pensamientos, fantasías, deseos y creencias, actitudes, valores, conductas, prácticas, papeles y relaciones interpersonales. La sexualidad puede incluir 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 y espirituales». ¿Cómo te has quedado? Coge aire.

Lo que viene a decirnos la OMS es que la sexualidad incluye una serie de dimensiones que podemos llamar básicas: biológica, psicológica y social y, a partir de esta tríada, viviremos, expresaremos y sentiremos todas las demás (espiritual, ética, etcétera). Por tanto, si tenemos en consideración esto, podemos afirmar que cada uno de nosotros tiene su propia sexualidad, habiendo, por consiguiente, tantas sexualidades como personas en el mundo.

Todos no pensamos igual, ni sentimos del mismo modo, ni nos relacionamos de la misma manera, ¿verdad? Por tanto, no podemos esperar vivir la sexualidad de forma idéntica a otra persona. Lo que resulta excitante para mí puede no resultar para el otro, y viceversa. Es una misión imposible tratar de seguir el mismo patrón, pues sería como negarnos a nosotros mismos y esto es lo último que debemos hacer.

Conocer a fondo nuestra sexualidad es conocernos profundamente, no solo para que nuestras relaciones sexuales y de pareja sean mejores, sino para conseguir el propio conocimiento y aceptación de lo que somos, física, emocional y socialmente.

Durante mucho tiempo la sexualidad ha sido un tema tabú y todavía hoy estamos pagando las consecuencias. Aceptar sin más lo que la sociedad nos imponía ha hecho que hayamos vivido privados de libertad en este aspecto aceptando pasivamente, como pasaba hace años, la idea de que la sexualidad tenía como único fin la reproducción o, como pasa en la actualidad, la idea de que los hombres son más activos sexualmente que las mujeres. Pero ya está bien, ¿no te parece? Es momento de que nos quitemos la venda de los ojos, de que preguntemos, cuestionemos y reflexionemos acerca de la sexualidad, para evitar así que la confusión, las barreras y el miedo sigan estando presentes en nuestra vida, limitando quiénes somos.

Teniendo en cuenta las tres dimensiones principales que comentábamos anteriormente, es lógico pensar que la sexualidad no está encaminada como fin único hacia la reproducción; si así fuera, en el caso de las mujeres solo existiría la sexualidad durante su período fértil, es decir, desde su primera menstruación (menarquia), hasta la menopausia, y aquellas mujeres que no pudieran tener hijos directamente no tendrían sexualidad. Un poco limitado reducirlo todo a la procreación, ¿no crees? ¿Dónde quedarían el placer, la intimidad, la orientación sexual, el deseo, los besos, el amor...? ¿Qué sería de todo ello si nos limitáramos a entenderla solo

con fines reproductivos? ¿Y qué pasaría con las mujeres que deciden no tener hijos aunque puedan tenerlos? Estaríamos teniendo en cuenta solo una de sus dimensiones, la biológica, pero ya hemos dicho que la tríada la componen dos dimensiones más (la psicológica y la social).

Si bien es cierto que ya desde el nacimiento, según sean nuestros genitales externos, se nos cataloga como niño o niña, algo puramente biológico, esta catalogación determinará la conformación de las dimensiones psicológica y social: la elección de la ropa, de los juguetes, del tipo de educación, etcétera. Podemos decir que nada más poner un pie en este mundo ya se nos ha estigmatizado. Asfixia un poco, ¿no te parece? Cuánta responsabilidad para un ser tan pequeño e indefenso.

Los niños y las niñas empiezan a reconocer su identidad de género, es decir, a sentirse como niño o niña, entre los dos y los tres años. Al mismo tiempo, se identifican con su rol de género, entendiendo este como lo que la sociedad determina que es característico de un sexo u otro (aficiones, profesiones, vestuario, juegos...). Por tanto, desde bien temprano, la sexualidad ya desempeña un papel importantísimo en la vida de los más pequeños. Papel que empezará a marcar su manera de pensar, sentir y actuar.

Un poco más adelante, alrededor de los cinco años, empieza su curiosidad en un plano más práctico. Exploran y tocan sus genitales, hacen preguntas al respecto, se interesan por averiguar de dónde vienen los/as niños/as... preguntas que lleguen a incomodar a muchos padres, pero que es inevitable que se hagan. No obstante, no será hasta la llegada de la pubertad cuando esas cuestiones adquieran un matiz más erótico.

La sexualidad, y la forma de entenderla y de vivirla, cambia con la edad, como podemos ver. Mientras somos pequeños, prima la curiosidad y, a medida que avanzamos en edad, gana terreno la parte erótica. No es lo mismo jugar a los médicos con seis años que hacerlo con dieciséis, ¿cierto?

Cuando llegamos a la pubertad y la adolescencia, apare-

cen el deseo, la atracción, la seducción... es decir, toda una serie de conceptos que cobrarán fuerza en nosotros y que empezarán a adentrarnos en el mundo de las relaciones sexuales.

Nuestro cuerpo empieza a cambiar y se vuelve más sexuado, y lo que antes era simple curiosidad, ahora parece llamar a nuestra puerta para quedarse. Los cambios corporales se hacen evidentes. A ellas les crece el vello púbico, se les ensanchan las caderas, les aumentan los pechos, aparece la menstruación... A ellos también les crece el vello púbico, aumenta el tamaño del pene, les cambia la voz, tienen poluciones nocturnas... Sin embargo, los cambios no solo suceden en el plano físico, la revolución hormonal es en esa época muy potente y las hormonas sexuales empiezan a circular en mayores cantidades por todo el cuerpo. En ese momento, el cerebro también se vuelve más erógeno y tienen lugar las primeras fantasías de contenido erótico, lo que a muchos y muchas les lleva a su primer contacto sexual con ellos mismos, es decir, a la masturbación.

La masturbación o autoestimulación es la manera de obtener placer a través de las caricias de los propios genitales u otras partes del cuerpo. Si bien es una práctica que se da durante toda nuestra vida, es a partir de la pubertad cuando esta suele iniciarse. Y justo aquí, ya empezamos a notar las primeras diferencias de género y la doble moral. Así como los chicos gritan a los cuatro vientos que ya se masturban e incluso quedan para tener masturbaciones grupales, las chicas ni se plantean hacer ningún comentario al respecto, porque la repercusión social que tiene comunicar que una chica se masturba, y más en esas edades, es brutal. Ellos, los campeones que se masturban, y ellas, las jóvenes delicadas que mantienen intacta su flor, ¡por favor, despertemos! Chicos y chicas tienen fantasías, deseo sexual, se erotizan, se excitan y, por supuesto, ansían descubrir su cuerpo y el placer que este les proporciona, ¿por qué, entonces, lo de ellas nos escandaliza y lo de ellos lo vemos normal?

También en la época adolescente definimos nuestra orientación sexual. Aunque si bien es cierto que la orientación sexual puede variar ya que no necesariamente ha de permanecer estable, en esta época es cuando empezamos a sentir mayor atracción hacia otras personas. Seguro que muchos de nosotros hemos tenido nuestros primeros «novios» y «novias» en la guardería o en Primaria, pero no es hasta unos añitos más adelante, como hemos mencionado, cuando la atracción hacia los o las demás se hace más intensa y con finalidad sexual. Con el novio o novia del colegio, la relación se limitaba quizá a sentaros juntos en clase y a compartir el almuerzo en el recreo, ¡qué tiempos aquellos! Sin embargo, con esos añitos de más, no es precisamente el almuerzo lo que nos apetece compartir. ¡Sentimos deseo, no hambre! Deseo de besar y ser besados, acariciar y ser acariciados, excitar y ser excitados. Sí, sentimos todo eso y las ganas por llevarlo a cabo aumentan. Pero aquí viene la cuestión: ¿siento esas ganas hacia los chicos o hacia las chicas? Es decir, ¿hacia los de mi mismo sexo o hacia los del sexo contrario? ¿O hacia ambos?

Como psicólogas y sexólogas, empezamos a trabajar la educación sexual en quinto y sexto de Primaria (a los diez u once años) y cuando tratamos el tema de orientación sexual, todos los alumnos tienen claro que se puede sentir atracción hacia personas de nuestro mismo sexo (homosexualidad) o del sexo contrario (heterosexualidad), pero, cuando les decimos que también se puede sentir dicha atracción hacia hombres y mujeres por igual, se sorprenden y preguntan: «¿Por los dos?». Hay quienes sí han oído hablar de bisexualidad, pero no llegan a interiorizar el concepto. ¿Por qué ocurre esto? Porque la educación sexual apenas se trata en casa y en el colegio y, queramos o no, es absolutamente necesario hacerlo. Aunque se trabaje en el ámbito más educativo, socialmente siempre hay quien pregunta al niño: «¿Ya tienes novia?», y a la niña: «¿Ya tienes novio?». Será más adecuado preguntar si tienen o no pareja, independientemente del gé-

nero de la misma, ¿no crees? Los mensajes que les lanzamos directa o indirectamente desde la infancia se van interiorizando en el niño o la niña, conformando su moral sexual y, en función de cómo hayan sido estos mensajes, será más o menos fácil la aceptación propia y de los demás de, en este caso, su orientación sexual.

Sin embargo, además de la doble moral y las presiones propias de la adolescencia, esta puede ser una época muy dura para las personas que no se identifican con su identidad de género.

Pensemos por un momento, si eres chico y te sientes chica, ¿cómo llevarás el desarrollo de tus genitales? ¿Y el crecimiento del vello en la cara? ¿Y en el pecho? Si eres chica y te sientes chico, ¿cómo te sentirás cuando tengas tu primera menstruación? ¿Y cuando se desarrollen tus pechos? Algo tan aparentemente simple como ir a la piscina o la playa y ponerse el bañador es realmente complicado y angustioso para ambos.

Hay niños y niñas que ya desde bien pequeños, con dos o tres años, como decíamos anteriormente, ya sienten que su cuerpo no se corresponde con el género con el que realmente se identifican. Otros, no es hasta llegada la pubertad, con los cambios físicos, cuando experimentan mayor malestar, pues es en este punto cuando evidencian más la disonancia con su sexo biológico. Sin embargo, no siempre hacen visible este malestar y tratan de ocultarlo en la medida que les resulta posible. Por suerte, actualmente este colectivo tiene mayor visibilidad para poder tratar esta disforia de género; sin embargo, esto no quiere decir que les resulte fácil hacerlo ni decirlo y, de hecho, hay algunos que incluso hasta la edad adulta no llegan a expresarlo, aunque cada vez son menos, afortunadamente.

Por tanto, como has podido ir observando, la adolescencia es un punto crucial en el desarrollo sexual, pues nos abre el camino a explorar, y mucho más en este terreno. Ya has visto que lo vamos descubriendo de forma individual y tam-

bién de pareja o, más bien, de relaciones, ya que hoy en día existen muchas relaciones entre personas que no son necesariamente pareja, pero que sí tienen, todas ellas, un común denominador: el sexo. Y será a través del sexo con uno mismo y con los demás como investiguemos y desarrollemos nuevas formas de desear, fantasear y sentir.

Nuestro cerebro es el mayor órgano sexual que existe y, a partir del aumento de la producción de hormonas sexuales (estrógenos, testosterona, ...), este se vuelve mucho más activo sexualmente y nos ofrece nuevas posibilidades de sentir y experimentar placer. ¿Cómo? A través de los sentidos, las fantasías, de nuestras zonas erógenas, entre otros. Experimentamos toda una serie de cambios corporales que nos dotan de mayor sensibilidad, haciendo así que el propio instinto erótico nos haga disfrutar durante toda la vida.

La manera de sentir puede variar con la edad, pero no por ello dejamos de hacerlo. Nuestro cuerpo cambia con el paso de los años, por lo que es lógico que nuestra manera de vivir la sexualidad también lo haga. Descubriremos cómo esta varía según la etapa evolutiva en la que nos encontremos y qué opciones tenemos para no dejar que el placer y el deseo se pierdan o disminuyan. Para ello, serán muy importantes también las actitudes que adoptemos al respecto, ya que, a lo largo de la vida, puede haber muchas situaciones personales o de contexto que nos hagan sentir mal o que nos limiten en algún aspecto, por lo que, según la manera que tengamos de hacerles frente, estas nos generarán unas emociones u otras que nos facilitarán o perjudicarán a la hora de afrontar las dificultades en general y el sexo en particular. Por tanto, ¿cómo influyen las emociones en la sexualidad? Vamos a descubrirlo.

Emoción, sentimiento, sensación, ¿igual a sexo?

En la sexualidad, como vimos en el apartado anterior, predomina, entre otras cosas, el componente emocional. Pero ¿real-

mente sabemos o entendemos hasta qué punto? Para resolver todo tipo de dudas o incógnitas al respecto hablaremos de lo que se conoce con el nombre de *sexualidad emocional*.

Crecimos bajo la premisa de que el ser humano «nace, crece, se reproduce y muere», por lo que, en principio, estamos preparados biológicamente para perpetuarnos como especie, pero no solo eso, sino que también lo estamos para disfrutar de nuestras relaciones sexuales y he aquí donde las emociones adquieren un mayor protagonismo.

En la actividad sexual se produce un intercambio de emociones, deseos y sensaciones, siendo las primeras una parte fundamental en la construcción de nuestra identidad y percepción de bienestar. Ya lo decía António Damásio, reconocido neurólogo en el campo de la investigación de las emociones y el comportamiento: «La sexualidad como uno de los comportamientos del ser humano también está influida y condicionada por la emoción y por el estilo cognitivo que hemos establecido». Es decir, emoción, pensamiento y conducta se convierten en eslabones de una misma cadena, en la que al modificarse uno, por añadidura se modifican los otros dos. Lo veremos más claro con un ejemplo: si me siento bien conmigo mismo/a, tengo confianza en disfrutar mis relaciones sexuales y me propongo ampliar mi repertorio erótico buscando descubrir nuevas sensaciones. Por el contrario: si siento vergüenza de mi cuerpo, pienso que mi pareja no va a disfrutar del sexo conmigo y evito tener relaciones para no sentirme rechazado o rechazada.

Emoción, sentimiento y sensación son tres conceptos que tendemos a confundir normalmente cuando pretendemos definir nuestro estado emocional. Si pretendemos gestionar satisfactoriamente este estado emocional dentro y fuera de nuestro ámbito sexual, debemos empezar por conocer de qué se tratan en realidad. ¿Te parece?

Ordenaremos los conceptos de menor a mayor durabilidad temporal; por ello, empezaremos por la *sensación*. Se trata de la impresión meramente física percibida a través de

los sentidos. Por ejemplo: la sensación que nos produce el olor corporal de nuestra pareja, la excitación latente que experimentamos cuando vemos a alguien por el que nos sentimos atraídos, el sabor característico de nuestra pareja al besarnos, etcétera.

Entenderemos por *emoción* la respuesta que aparece después de la percepción de la sensación. Esta se manifiesta de manera abrupta y en ella no interviene la parte racional de nuestro cerebro. Podemos decir que es lo que antecede al pensamiento, ya que necesitamos de esa reacción emocional antes de actuar. Al tratarse de estados afectivos internos, las emociones nos indican necesidades, deseos, motivaciones, ilusiones, etcétera. Estados todos ellos muy relacionados con nuestra sexualidad.

Cada persona experimenta las emociones de forma particular, dependiendo de sus experiencias pasadas, aprendizajes, carácter, actitudes y creencias.

Normalmente, solemos relacionar la sexualidad con emociones que nos resultan agradables, como pueden ser el deseo, la pasión, la alegría, el amor, la satisfacción, la ternura, etcétera, siendo el orgasmo el momento de mayor placer, cuya manifestación emocional es mucho más intensa y puede venir acompañada de gritos, risas o incluso llantos. Sin embargo, no siempre es así. Hay personas que, al haber tenido una mala experiencia en torno al sexo, sienten un miedo intenso cada vez que alguien intenta aproximarse físicamente a ellas. Otras pueden experimentar una vergüenza que les impide relajarse y disfrutar. Asco, ante determinadas prácticas que consideran inmorales, o bien frustración o incluso culpabilidad, si no consiguen lo que se han propuesto dentro de la relación sexual.

Como vemos, en el sexo es primordial atender a nuestras necesidades afectivas, preferencias, ética personal y, por supuesto, al respeto por uno mismo y por la persona con la que estamos, para encontrar así el deseado equilibrio emocional; si no, las emociones, al condicionar nuestra conducta, se ve-

rán alteradas, lo que facilitará la aparición de problemas o disfunciones sexuales.

La mayoría de los autores coincide en diferenciar ocho emociones básicas: cuatro primarias y cuatro secundarias. Todas ellas con diferentes manifestaciones.

Entendemos por *emociones primarias* aquellas que son innatas desde el nacimiento.

1. Alegría: diversión, euforia, sensación de bienestar y gratificación.
2. Cólera: rabia, enojo, resentimiento, furia e irritabilidad.
3. Miedo: anticipación de un peligro o amenaza que produce ansiedad, incertidumbre e inseguridad.
4. Tristeza: melancolía, soledad y pesimismo.

Las *emociones secundarias*, en cambio, son aquellas que dependen de la cultura en la que la persona se desarrolla y de su propia historia existencial.

1. Amor: aceptación, afinidad y confianza.
2. Aversión: disgusto, asco y repugnancia.
3. Sorpresa: asombro, sobresalto y desconcierto.
4. Vergüenza: culpa, pena y remordimiento.

Casi nunca se manifiestan de forma aislada, sino que suelen combinarse entre sí. Por ejemplo, la sorpresa de un embarazo deseado viene de la mano de la alegría y del amor, mientras que un cuadro de ansiedad sexual presenta emociones como el miedo, la irritabilidad y el pesimismo.

¿Qué entenderemos entonces por *sentimiento*? La expresión mantenida en el tiempo de las emociones.

Con unos ejemplos lo vamos a entender mejor...

Me pongo nervioso/a cada vez que alguien me gusta, mi timidez no me permite abrirme para que me conozca y eso hace que se apodere de mí un sentimiento de rechazo absoluto.

Tras años de no aceptarme como soy, tomo consciencia de que mi cuerpo no es más que el contenedor de mi alma.

Me siento bien, atractivo/a, valorado/a y eso me produce un sentimiento de satisfacción conmigo mismo/a que no se paga con nada.

Teniendo en cuenta los ejemplos mencionados, podemos decir que las emociones están asociadas a una respuesta fisiológica, mientras que los sentimientos lo están a la percepción que tenemos de dichas emociones. Por tanto, para que haya sentimientos es necesario un sistema nervioso con la capacidad de proyectar en imágenes las emociones, para posteriormente hacerlas conscientes.

¿Conocemos un poco más cómo se aplica todo esto dentro y fuera de la relación de pareja?