

sexeando

Belleza femenina: XXL o nada

■ Por Liena María Nieves Portal
■ Fotos: Internet

Nuestro ideal no llega a las estrellas, es sereno, sencillo; quisiéramos hacer miel como abejas, o tener dulce voz o fuerte grito, o fácil caminar sobre las hierbas o senos donde mamen nuestros hijos.
Federico García Lorca

La sexualización de la mujer trasciende a las leyes de la atracción, y aunque el imperio de la estética se encargue de demandar una perfección ilusoria y cruel —mas terriblemente adictiva—, el anhelado estado de aceptarnos tal como establecieron Dios o Darwin, resulta más esquivo que una Doble Recarga. La premisa es una: no te conformes con lo que muestra el espejo, porque siempre puedes ser mejor.

Llegamos a un punto en que la ¿civilización? centra su atención en el escote y no en las palabras... Deseamos la perfección con el anhelo de un naufrago, y la mujer gira en un vórtice de reclamos que en ningún momento apuestan por su educación o satisfacción personal.

O sea, ¿vinimos al mundo a complacer a otros? O peor, ¿si no usamos una talla XXL de copa, no nos toparemos ni de casualidad con el éxito y el amor? Para muchos, la respuesta resultará elemental: inteligentes, ok; decorativas, ¡mejor! Sin embargo, ¿por qué la atracción desmedida por los senos femeninos? Y aclaro, la cuestión no se restringe al clásico cliché machista, porque las propias mujeres somos las principales cómplices de esta suerte de competición que contiene más de opaca autoestima que de carencia real.

La ciencia y la vida nos explican sus posturas, aunque las leyes del deseo resultan tan poco convencionales que pretender encasillarlas constituye el más ingenuo de los intentos.

PARA GUSTOS...

Arturo Soto Chávez no se impuso un ideal definido de pareja: ni se lo ha propuesto ni lo considera un acto lógico. «Ahora todo el mundo dice que la diversidad es lo mejor, y que aceptar a las personas tal como son es el primer paso para ser felices. A mí me pasa lo mismo: me gustan todas las mujeres, y no por promiscuo, sino porque cada una tiene algo que me encanta o me excita. Belleza y *sex appeal* no significan lo mismo, y eso es lo mejor, que te seduzcan por la manera en que te miran o te tocan, o porque, simplemente, son tan lindas que no puedes dejar de mirarlas.

«Igual pasa con el tema de los senos. Grandes, pequeños, medianos... mi trabajo no es medirlos, y no representan nada en la personalidad de una muchacha. No soy perfecto, y quizá ni siquiera me acerco al ícono del tipo sexy, ¿por qué tendría que pedir más de lo que puedo dar?».

Con 18 años y cuanto retoque estilístico pueda imaginarse, Mikail pone cara de asombro cuando escucha mi pregunta. «Claro que me fijo primero en las chiquitas con pechos grandes. Eso significa que son más maduras y fogosas, además, todo lo que se pongan les queda bien. Tengo una "socita" a la que le decían La Sintética, porque era "plana" como una tablita, y por ese complejo no tuvo novio en muchísimo tiempo. Por suerte creció, y ahora se ve muy bien; aunque aún no muestra mucha "pechonalidad", tiene un cuerpo y una cara bien bonitos. A veces se lo he dicho: con un poquito más, me casaría contigo».

Naleydis Franco Alonso vive en primera persona los efectos de una copa 36B de ajustador: dolores terribles de espalda y la inminente necesidad de «reajustar» las proporciones que adora su esposo.

«Todas las mujeres de mi familia somos idénticas, con senos enormes y crisis lumbares desde los 30 años. Ha sido peor después de amamantar a mi bebé, ya que no solo engordé con el embarazo, sino que aumenté la talla. Me he quedado sin blusas, todo lo que uso muestra demasiado o no me sirve, y los hombres han perdido el pudor y te gritan cualquier morbosidad, como si yo quisiera regalarme.

«Las mujeres elegimos hacer dieta o ejercicios para mejorar nuestra apariencia, pero el tamaño del busto es otra cosa. Yo no opté por esta condición, está en mi ADN, y te lo digo en serio: no entiendo a quienes quieren esto para sí mismas, ya que, a la larga, la juventud se va, y de sexy lo único que te queda es el recuerdo y las molestias para tu salud».

La manera discriminatoria en que la sociedad, los medios de comunicación e, incluso, los propios maniqués que se exhiben en las vidrieras de cualquier tienda nos recuerdan que el paquete de lo bello contiene más de proporciones que de apreciación, constituye el eficiente combustible que impulsa tendencias tan disonantes como el gusto adolescente por los quirófanos y la anestesia. Sin embargo, la perspectiva biológica ofrece interesantes argumentos que reiteran lo primitivas que aún resultan las reacciones humanas.

Según los autores de un estudio publicado el pasado mes de julio en la revista científica *Plos One* —la publicación norteamericana de este tipo más importante a nivel mundial—, la pobreza constituye un indicativo directo de la afición masculina por los senos voluminosos. La conclusión principal indica que «los pechos grandes presentan una mayor reserva de grasa, y cuando el estómago está vacío, los hombres circunstancialmente hambrientos o pertenecientes a un nivel social más bajo, acuden a su lado irracional y muestran su preferencia por estos, dado

Famosas con pechos pequeños



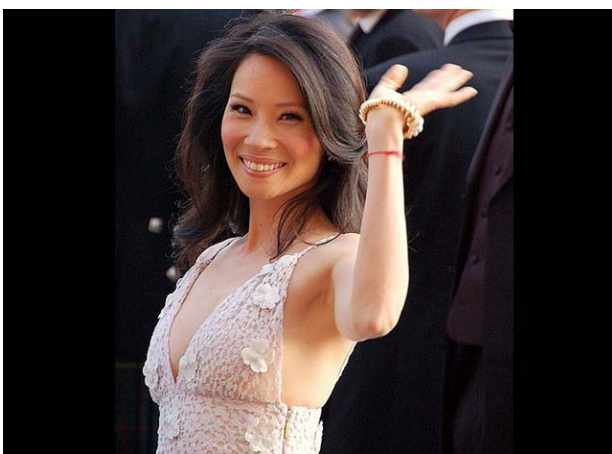
Emma Watson, protagonista de la saga Harry Potter.



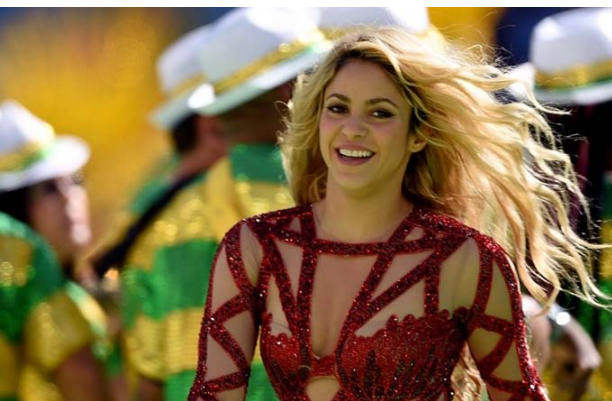
Natalie Portman, ganadora del Oscar por el filme El cisne negro.



Keira Knightley, bella actriz inglesa.



Lucy Liu, de Los ángeles de Charlie.



Shakira.

que simbolizan la abundancia, la plenitud y la satisfacción a sus necesidades».

Más básico, imposible, aunque ello justifica en gran medida el machismo latinoamericano, típico en naciones sub-

desarrolladas en las que la mujer se suele estimar poco más que un objeto reproductivo.

Desde la Universidad de Emory, en Atlanta, Estados Unidos, el biólogo Larry Young propone una tesis que a algunos les sabrá a embuste. Recientemente, el investigador «descubrió» que, durante el acto sexual, masajear los senos mejora el desempeño de la mujer.

La tesis aduce a la producción de oxitocina, conocida como la Hormona del amor, usualmente desencadenada por las caricias y juegos previos al coito, y responsable de aumentar los niveles de excitación, lubricación y deseo sexual. Es decir, la mujer se apresta a recibir y proporcionar placer, lo cual incrementa las probabilidades de mimar a su pareja, quizá como pago natural a las atenciones dispensadas.

No obstante, el colmo llegó a su tope cuando la revista online *Hot topics in hypertension* publicó en el 2013 un artículo de cuestionable cientificidad, en el que se aseguraba que la práctica diaria de observar durante diez minutos pechos femeninos de «vasta superficie» podía aumentar la esperanza de vida entre cuatro y seis años.

¿La razón?: en apariencias, el ejercicio mental disminuía la función sanguínea y mejoraba la actividad cardiovascular. En nombre de la «ciencia» los adeptos se sumaron por millones, los cuales alegaron, incluso, que visualizar imágenes sexys podía tener un impacto terapéutico positivo. Sin embargo, la luna de miel no fue eterna, y poco tiempo después se desmintió la tesis que había forjado más hinchas que el clásico Barça-Real Madrid.

La curiosidad no cesa, y la Universidad de Wellington, en Nueva Zelanda, también sumó nuevas apreciaciones a la comunidad científica internacional. La interrogante, dirigida a varios cientos de hombres, fue una y simple: ¿qué es lo primero en que se fijan cuando ven a una mujer? La ética y el pudor indicaron que las áreas homenajeadas no sobrepasaban la sonrisa, el cabello o los ojos; más tarde, cuando se les presentaron fotografías de chicas con provocativos escotes, el 80 % de los encuestados no pudo mentir, pues las miradas se posaron durante más tiempo en la zona de los senos. ¿Instinto, placer o fetiche? De todo un poco...

Pero seamos sinceros, porque hasta este segundo, la mayoría de los lectores ni siquiera suponía que existen razones que superan el mero placer, y que tienen más que ver con los códigos culturales y el legado biológico que heredamos de nuestros antepasados. Los pechos femeninos poseen su propio misticismo, y no es casualidad que la raza humana resulte la única que venera este atributo como algo más que glándulas mamarias, indispensables para la perdurabilidad de la especie.

Causas, porqués y razones elementales orbitan en el terreno de la sexualidad sin que se determine una lógica exacta que acople a todos. Las buenas noticias residen en la eterna búsqueda de placer, que no excluye tallas ni colores, pues la belleza no viene en un solo formato. Cuando apliquemos esa lección, millones de mujeres serán mucho más felices.

CURIOSAS...

✱ **Los senos también aumentan de peso:** en edades tempranas, los senos están compuestos de las glándulas mamarias, grasa y colágeno, que es el tejido que los mantiene firmes. Pero a medida que pasan los años se va reduciendo y es reemplazado por más grasa.

✱ **Fumar provoca la caída de los pechos:** según un estudio de la Universidad de Kentucky, de 2007, fumar es directamente responsable de la caída de los senos, porque rompe la elastina, una proteína de la piel que hace que se mantengan firmes y jóvenes.

✱ **¿Cuánto pesan los pechos de una mujer?** Obviamente, esto varía de un caso a otro, aunque si calculamos un promedio, se puede decir que el seno pesa alrededor de 0,5 kg. Por lo tanto, constituyen el 1 % del peso total en la mujer.

✱ **El seno izquierdo es más grande que el derecho.** ¿Tienes un seno un poquito más grande que el otro? No te asustes; ¡no eres deforme! Al contrario, la simetría perfecta en el tamaño de los senos no existe y estadísticamente, según un estudio de la revista *Annals of plastic surgery*, el izquierdo suele ser más grande que el derecho.

SEXEANDO DE NOVIEMBRE

Los primeros amores parecen los exactos, los adecuados y, sobre todo, los eternos. Sin embargo, al calor de los momentos de felicidad se pueden cometer errores que, con unos años más de experiencia, nos resultarán tan absurdos como inexplicables.

Sobre los matrimonios de jóvenes y los elevados niveles de divorcio en Cuba, estaremos hablando en el próximo **Sexeando**. Queremos escuchar sus historias y perspectivas, así que desde hoy esperamos sus mensajes en el correo liena@vanguardia.cu

Hasta entonces y, como siempre, les deseo salud, suerte, ¡y mucho amor!

Veraniles

ojocrítico SERIEMANÍACOS

■ Por Leslie Díaz Monserrat

Vivimos en la época de los seriemaníacos. Estos productos audiovisuales conquistaron el gusto de buena parte de la teleaudiencia cubana. Existen de todos los gustos y colores: con y sin violencia, interesantes y aburridos, buenos, malos y regulares.

Muchos pensarán que las series son la última invención de la industria del entretenimiento norteamericana; sin embargo, en 1949 la cadena NBC estrenó *These Are My Children* (*Ese es mi hijo*), el primer *daytime drama* (nombre alternativo para este género) de la televisión estadounidense.

En un inicio los seriales se idearon para el público femenino, de ahí que en el mundo anglosajón se les conozca como *soap opera* (obra de jabón) porque aprovechaban la emisión para bombardear a las audiencias con la publicidad de productos del hogar.

Desde los años 90 el fenómeno de las series comenzó a protagonizar un despegue increíble, al punto de conquistar la preferencia de públicos muy diversos. ¿Cómo funcionan?

Los seriales son un resultado de la industria cultural, la cual utiliza fórmulas estandarizadas que garantizan el éxito. Por ejemplo, si un espacio sobre medicina obtiene elevados índices de audiencia, lloverán productos similares.

Para que las diferencias culturales no constituyan un problema que limite las ventas, le borran al audiovisual las huellas de la diferencia, de la pluralidad de origen (homogeneización), y sobre esa base construyen un discurso único, en el que puedan reconocerse todos (estilización).

Es decir, apelan a sentimientos universales como el amor, el odio, la envidia... De este modo cualquier persona, sin importar raza, origen cultural o social, puede identificarse con las situaciones recreadas.

A diferencia de las novelas, los seriales mantienen un final abierto. Se producen por temporadas y se mantienen en pantalla mientras resplandezca su éxito. Los guionistas, por lo general, son excelentes y escriben las



historias según las exigencias del público. Si un personaje no gusta, desaparece.

La publicidad transita por caminos más sutiles. En la famosa *The Big Bang Theory*, los protagonistas usan celulares iPhone. En ningún momento se habla de la marca, pero esta se reconoce con facilidad por las particularidades del timbre. Si Sheldon (Jim Parsons) es mi estrella favorita y utiliza un iPhone, este tipo de teléfono móvil tiene que ser genial y, por tanto, lo tengo que comprar.

Así venden la idea de lo que es bueno, bonito y exitoso. Se integran a la lógica de consumo en una sociedad bastante diferente de la nuestra.

Cuba vive momentos de crisis extrema en la producción de dramatizados. Por tanto, estas series llenan un vacío en las audiencias.

La televisión cuesta, y bastante, pero *Enigma de un verano* gozó de mucha popularidad en su tiempo y no creo que haya precisado de una inversión multimillonaria. En cambio, en *SOS Academia* sí pusieron dinero, y pasó al olvido con muchas penas y pocas glorias.

Vivimos en la época de los seriemaníacos, pero este no es un fenómeno particular del escenario cubano. En estas circunstancias, lo ideal sería elegir siempre las mejores producciones, esas que también puedan enseñar (hace poco el diario digital de la BBC publicó el reporte de un paciente que pudo salvarse gracias a un capítulo de *Doctor House*).

Por su parte, la televisión nacional deberá conocer mejor a su público joven y buscar guionistas de calidad que logren concretar una propuesta autóctona que también pueda satisfacer las añoranzas de una audiencia adicta a las obras de jabón.

Sexeandø ENTRE EL PLACER Y LA ADICCIÓN

■ Por Liena María Nieves Portal

Ya está probado por la ciencia y la experiencia cotidiana que hasta lo mejor de la vida, consumido en exceso, nos trae más perjuicios que placeres.

De acuerdo con la definición del especialista en conductas Roberto Sanz, miembro del Colegio de Psicólogos de Madrid, España, las adicciones se describen como una incapacidad o pérdida de control de las personas para abstenerse de hacer algo, una actitud cuyas consecuencias negativas pueden fracturar las relaciones sociales de los individuos, así como su autoestima y desempeño personal. Por tanto, no es raro suponer que si la nicotina, el alcohol y la cafeína logran enganchar a multitudes, el sexo y sus travesuras también ocupen un puesto en esa extensa cadena de «adorables» vicios a la que cada vez se añaden nuevos eslabones.

De hecho, se estima que aproximadamente el 6 % de la población mundial sufre de adicción al sexo, sexo compulsivo, donjuanismo, o en el caso de las mujeres, de ninfomanía, un trastorno que se proyecta en la sociedad como deliciosa bendición; aunque en realidad la carga de frustraciones y sentimientos de culpa supera con creces el placer de la intimidad. Dicho estado anormal de sobreexcitación sexual presenta una serie de conductas repetitivas dirigidas a mantener relaciones sexuales, sobre todo, con distintas parejas, con tal de satisfacer un deseo intenso y frecuente.

Este tipo de adicción encuentra su simiente en los primeros años de la pubertad, período en el cual las hormonas sacuden el

mundo y se descubren los primeros indicios de excitación erótica, pero la juventud resulta la etapa definitoria para que los adictos empleen todo su arsenal. La psiquiatría moderna definió una serie de particularidades para identificar a estos individuos, entre los que sobresalen la falta de concentración y su incapacidad para el autocontrol en cualquier escenario de la vida, sentimientos de culpabilidad tras el coito, satisfacción solo momentánea, irrupción de pensamientos sexuales mientras realizan otro tipo de actividades, promiscuidad anómala, escasa autoestima, e incluso, cuando no consiguen mantener relaciones, presentan síntomas de malestar similares al síndrome de abstinencia típico en los drogadictos.

Sin embargo, cada vez resulta más complejo controlar esta adicción en una sociedad consumista que corona la sensualidad, el erotismo y la talla de los órganos reproductores como la esencia misma del ser humano, y para cualquier adolescente con acceso de banda ancha a todo tipo de audiovisuales, incluso, cercanos a la pornografía, se torna dos veces más difícil definir entre el simple disfrute (como el que proporciona la masturbación) y una patología cuyo tratamiento requiere de años de atención psicológica antes de poder mantener una relación amorosa corriente.

Muchos jóvenes viven obsesionados con las estadísticas de sus coitos, que incluyen desde la cantidad de personas con que van a la cama hasta la frecuencia semanal o mensual. No existen pautas para delimitar la «normalidad» numérica del acto sexual, pues ello solo concierne a la dinámica de la pareja. No obstante, si el deseo de mantener relaciones íntimas y la búsqueda del quién y el cómo nos reajuste la agenda del día y reste prioridad al trabajo, los estudios, la familia o a cualquier otra cosa fuera de las sábanas, es momento de buscar ayuda y readaptar nuestras vidas.

De lo contrario, la adicción llevará las riendas, y con cada beso de urgencia nos alejaremos del verdadero amor.

Pensando en ti

Uno de nuestros lectores solicitó un espacio para encontrar amigos a través de nuestra página. Así surgió **Pensando en ti**, un huequito para publicar mensajes de amor, felicitaciones y hasta la dirección de quienes desean explorar nuevas amistades. Aquí les van los primeros mensajes:

¡Hola! Me llamo Yoelvis Prida Galindo, tengo 17 años y soy de Caibarién. Me encanta la idea de este verano de acercar

a los jóvenes a temas referidos con la sexualidad. Sería una buena idea dedicar una sección de la página para hacer amigos o algo así. Si se embullan, mi dirección es: Ave. 17 # 2215, el 22 y 24. Caibarién.

¡Hola! Me llamo Melissa y tengo 15 años. Vivo en Santa Clara y soy fan de **Vanguardia**. Todos los sábados lo compro para leer solo su página y quisiera que publicaran el tema de la primera vez.

Esperamos tus mensajes en: leslie@vanguardia.cip.cu

★ En Farándula ■ Por Mayli Estévez Los famosos

Seguimos con la fiebre mundialista, ya que sigue dando tela donde cortar la fiesta en Brasil, que este fin de semana llega a su final. Pero además de gambetas y testarazos, el Mundial se ha vivido de diferentes formas. Y obvio, los famosos también lo han sufrido. Aquí les van algunas pruebas.

Shakira devastada con Colombia

Shakira ha seguido de bien cerca el desarrollo del Mundial de fútbol. Ya sea por la razonable implicación con su novio, Gerard Piqué, defensa español; por su canción alegórica o porque la Colombia de sus amores estaba desarrollando una excelente justa. Y fue la eliminación de los cafeteros ante Brasil el hecho que le agrió la fiesta a la diva. Así escribió en su cuenta de Twitter: «Tengo lágrimas en los ojos y orgullo en el corazón, por mi país, por su talento y por la mejor actuación de Colombia en la historia del Mundial». Antes, la cantante había explicado a la prensa el significado especial que tienen para ella las copas del mundo, desde que hace cuatro años conoció en los preparativos de Sudáfrica al actual padre de su hijo.



«Mi bebé Ronaldo»

Esa es la frase que usó la cantante Rihanna para titular esta foto. La chica de Barbados se declaró fanática del futbolista Cristiano Ronaldo y no dudó en compartirlo con el mundo. Rihanna recurrió a la red social Twitter para manifestar su apoyo y su tristeza por la abultada derrota del

equipo de CR7 ante la selección alemana. Rihanna sufrió junto al astro merengue la temprana eliminación. También anunció que ambos se conocieron en uno de los conciertos de Rihanna en Europa.

Besar a Salomé

¿Por qué el goleador del Mundial James Rodríguez se besaba el antebrazo luego de marcar? Pues allí tiene tatuado el nombre de su pequeña de un año, Salomé, y es un ritual que cumple desde entonces. James tiene 22 y está casado desde los 19 con Daniela Ospina (¿les suena el apellido?).

Exacto, la esposa de James es la hermana del arquero titular de Colombia, David Ospina. Salomé aún tan chica no se pierde un partido del padre, así sea por televisión. La pasada semana, su madre colgó un video en Internet donde la beba se emocionaba cuando veía a papá... en las repeticiones.

Hollywood a los pies del Mundial

Si se ha emocionado con este Mundial que muchos han acordado que «dirige» Steven Spielberg por algunas situaciones increíbles, los famosos de Hollywood no han sido menos. Y el último partido de Estados Unidos les avivó las impresiones. Fue el caso del actor Hugh Laurie, el conocido Doctor House, quien tuiteó: «Oh, Dios mío. ¿Cuál es el número seguro recomendado de ataques al corazón por hora?». Bueno, si no lo sabe usted, Doc. Y por si no lo reconocían, el de la foto que acompaña este texto es Tom Hanks, el protagonista de *La milla verde*. Solo hay que verle la cara para darse cuenta de cómo lo vivió en familia.



en notas

■ A cargo de Anaya y Alejandro

Miley Ray Cyrus es una actriz, cantante, diseñadora de moda y modelo estadounidense que alcanzó la fama en 2006 por interpretar el papel de Miley Stewart en *Hannah Montana*. El segundo sencillo de *Bangerz*, *Wrecking Ball*, publicado en agosto de 2013, es una balada compuesta por ella. La canción alcanzó la primera posición de la Billboard Hot 100, por lo que se convirtió en el primer sencillo número uno de Cyrus en la lista.

We clawed, we chained, our hearts in vain
We jumped, never asking why
We kissed, I fell under your spell
A love no one could deny.
1. Don't you ever say I just walked away
I will always want you
I can't live a lie, running for my life
I will always want you. 2
I came in like a wrecking ball
I never hit so hard in love
All I wanted was to break your walls
All you ever did was break me
Yeah, you wreck me
I put you high up in the sky
And now, you're not coming down
It slowly turned, you let me burn
And now, we're ashes on the ground

Se repite del 1 al 2.
(Estrillo)
I came in like a wrecking ball
I never hit so hard in love
All I wanted was to break your walls
All you ever did was break me
I came in like a wrecking ball
Yeah, I just closed my eyes and swung
Left me crouching in a blaze and fall
All you ever did was break me
Yeah, you wreck me.
(Estrillo)
I never meant to start a war
I just wanted you to let me in
And instead of using force
I guess I should've let you in
I never meant to start a war
I just wanted you to let me in
I guess I should've let you in
Don't you ever say I just walked away
I will always want you.