

Fiat amica manus*: masturbación y virtud en Diógenes el Cínico

[*Fiat amica manus*: Masturbation and Virtue in Diogenes the Cynic]

LEONARDO RAMOS-UMAÑA

Resumen:

A pesar de que una de las peculiaridades más conocidas de Diógenes el Cínico es la de su propensión a masturbarse en público, el asunto no ha recibido en la bibliografía secundaria el análisis filosófico que merece. Para aportar al pago de esta deuda, intento explicar por qué Diógenes estaba en favor de masturbarse públicamente, para lo cual no sólo analizaré el *locus classicus*, sino también textos de medicina hipocrática que permitirán entender mejor el asunto. Veremos que masturbarse es coherente e incluso necesario en una filosofía en la que lo único bueno son la virtud y vivir de acuerdo con la naturaleza y, segundo, que la masturbación no sólo es manifestación de virtud, sino que la posibilita.

Abstract:

Although one of the most well-known features of Diogenes the Cynic is his propensity for public masturbation, this issue has not received the philosophical analysis it deserves in secondary literature. In an attempt to address this gap, I aim to explain why Diogenes supported public masturbation. To achieve this, in addition to analyzing the *locus classicus* I examine Hippocratic medical texts which might provide a better understanding of the issue. I will demonstrate that masturbation is consistent with and even necessary in a philosophy where the only good things are virtue and living according to nature. Furthermore, I will argue that masturbation not only manifests virtue but also facilitates it.

Datos del artículo:

Recibido: agosto 31, 2024
Revisado: septiembre 5, 2025
Aceptado: octubre 23, 2025
Publicado: abril 16, 2025

Palabras clave:

desvergüenza, cinismo, sexualidad en la Antigüedad, medicina hipocrática, semen

Keywords:

productive action, shamelessness, Cynicism, sexuality in Antiquity, Hippocratic medicine, semen

Datos del autor:

Instituto de Investigaciones Filosóficas/Facultad de Filosofía y Letras
Universidad Nacional Autónoma de México
leonramosu@gmail.com
orcid.org/0000-0003-1177-8232

* Este texto fue elaborado como parte del proyecto “La felicidad invencible: Estoicismo y educación de las emociones para el México de hoy”, realizado gracias al Programa de Estancias Posdoctorales por México de la Secihti en el Instituto de Investigaciones Filosóficas de la UNAM bajo la asesoría de Ricardo Salles. Mi agradecimiento por sus comentarios y correcciones a David LévyStone, Etienne Helmer, Pierre Destrée, Adalberto Pagola y, muy en especial, a Lusdemar Jacquez, Gustavo González Pacheco y Aram Narinian por su disposición a ayudarme a pensar y resolver, a veces en altas horas

1. Introducción

Cuentan los testimonios que Diógenes de Sinope (circa 412–323 a.e.c.) fue al Oráculo de Delfos con una duda a cuestas: si adúlterar o no la *nómisma*. Allí le respondieron que sí, de modo que, de regreso a su ciudad natal, se dedicó de lleno a falsificar monedas. Descubierta en su fechoría por las autoridades, fue condenado al exilio. Mientras el barco lo alejaba para siempre de su ciudad y de todo cuanto había poseído, Diógenes rumiaba con inquietud una duda: ¿por qué el cumplimiento del encargo divino le había causado lo que parecía ser la mayor desgracia? Entonces, con un sentimiento agrídulce, tomó conciencia de una ambigüedad semántica (cfr. *LSJ s.v.* “νόμισμα”): la divinidad no había aprobado que adúlterara la *nómisma* en el sentido de las *monedas en circulación*, sino en el de las *costumbres vigentes* (cfr. Diógenes Laercio, *Vida de los filósofos ilustres*, VI.20–21).¹ No subió y descendió el mismo hombre de aquel barco: quien arribó a Atenas era la larva que habría de transformarse en perro, en Diógenes el Cínico.

Hecho filósofo y médico de su cultura, el Cínico entendió que todas las costumbres de su época, erigidas a partir de las meras convenciones, habían terminado por alejar al ser humano del ser humano.² El hombre yacía mutado, venido a menos, en el animal que no quiere ser él mismo, en el animal que se niega, que se disfraza con alhajas, afeites y buenos modales, que vive y obra según unas costumbres que lo han distanciado de su propia naturaleza. Y, como la tortuga de la fábula de Esopo que, por pretender seguir una vida que no le es propia, termina reventada

de la noche, varias inquietudes que me surgieron mientras escribía este artículo. También deseo agradecer de manera sincera y muy efusiva a las personas que leyeron y dictaminaron este texto con mente abierta y cuyas valiosísimas sugerencias, además de enriquecer enormemente este escrito, me acercaron a nuevos textos y cuestiones que, sin duda, serán protagonistas de futuras investigaciones.

¹En lo que sigue, todas las referencias a *Vida de los filósofos ilustres* de Diógenes Laercio = *DL*. Este texto será la fuente principal para la mayoría de mis afirmaciones porque es la fuente más amplia y, dentro de lo que cabe, sistemática sobre el cinismo; es decir, sólo usaré otros textos antiguos (Plutarco, Luciano, Claudio Eliano, etc.) si fungen como extensiones o explicaciones de lo consignado en *DL*. Para las citas empleo la traducción de García Gual (Diógenes Laercio 2007), siempre con modificaciones mías.

²Es célebre la anécdota sobre Diógenes que lo retrata caminando, en pleno día, entre el gentío de las calles de Atenas con una lámpara encendida en su mano. Ello suscitó la curiosidad de los transeúntes que lo veían entre asombrados y burlones. Cuando por fin alguno le preguntó qué estaba haciendo, Diógenes respondió exaltado: ¡estoy buscando un verdadero ser humano! (*DL* VI.41; VI.32).

contra las rocas (*cf.* Esopo, *Fábulas* Hsr. 259, Ch. 351), las costumbres actuales —y con “actuales” hablamos de las de Diógenes, *pero también de las nuestras*— han apartado al ser humano de su felicidad para lanzarlo a la búsqueda fútil de un mal remedo, *de una felicidad cuya persecución, e incluso cuya consecución, inexorablemente nos hace infelices*. Lo que intento expresar es esto: en términos generales, Diógenes el Cínico diría que la verdadera vida feliz³ o, lo que es lo mismo, *el vivir katà phýsin* (conforme a la naturaleza), ha sido reemplazado por la vida según tres falsos ídolos:⁴ (1) riquezas, (2) ornatos y (3) fama.

He aquí por qué esta supuesta felicidad nos hace tan infelices: mientras no se tengan estas tres cosas, se es infeliz; largo, duro y lleno de infelicidad es el camino que debe recorrerse para alcanzarlas y, lo que es peor, en el supuesto de alcanzar esa tríada, se seguirá siendo infeliz. Quizá lo primero y lo segundo sea obvio, pero, ¿por qué lo tercero? Por lo pronto, podemos apreciar tres razones: primero, de las tres cosas siempre se puede querer más, de modo que no hay una cifra en la cuenta bancaria o un número de *likes* en redes sociales que podamos alcanzar y nos hagan sentirnos satisfechos.⁵ La esclavitud no exige cadenas de

³ Llama la atención que Diógenes Laercio describa tanto el pensamiento de Antístenes como el del Cínico desde una perspectiva eudaimonista (*cf.* DL VI.11) porque con ello desdibuja la división que nos transmitieron y que, a su vez, los docentes solemos transmitir sobre Aristóteles como fundador de las éticas eudaimonistas. Acaso sea una falta de cuidado del doxógrafo o quizá sería prudente de nuestra parte, como en otros casos, hacer un mayor esfuerzo por matizar estos esquemas simplistas tan propios de los manuales de filosofía.

⁴ Sobre cada uno de estos tres elementos como ejes para explicar la ética de Diógenes el Cínico, he escrito extensamente en Ramos-Umaña 2026.

⁵ Epicuro, un pensador mucho más cercano a la ética cínica de lo que se podría suponer (estoy de acuerdo con Wentworth DeWitt (1954, p. 9) en que, si bien no tenemos evidencia de que alguno de los cínicos fuese maestro de Epicuro, hay buenas razones para sospechar cierta influencia del cinismo en la filosofía epicúrea) y a quien, por lo mismo, suele resultar útil hacer referencia para esclarecer algunas ideas cínicas, expresa esta idea de manera clara cuando señala que, en los deseos no naturales (ejemplificados por él con la riqueza, la fama o el poder político), suele incurrirse en el exceso porque ni éstos mismos ni su satisfacción están establecidos en nosotros de manera natural (*cf.* *Meneceo* 130; 133; *Máximas* XV; XXIX). Esto significa que, en deseos como el de comer o dormir (puestos por la naturaleza en nosotros), es relativamente clara la medida de su satisfacción (*i.e.*, dejamos de comer cuando sentimos satisfecho nuestro estómago o dejamos de dormir cuando ya no sentimos más sueño), pero, en deseos de fama o riqueza, establecidos no de manera natural, sino, podemos decir, adquiridos y desarrollados por influjo cultural, no hay en principio algo en nosotros que ponga límite a su satisfacción.

acero. Es más: las cadenas invisibles suelen ser las más fuertes, las más pesadas, las más difíciles de romper y, quien no controla su deseo, se convierte en su esclavo (*DL 66*). *O controlas tu deseo o tu deseo te termina controlando*. El peor tirano bien puede habitar dentro de nosotros mismos, y ¿cómo pueden ser compatibles la felicidad y la esclavitud? Además, sobre estas tres cosas puede ser tan difícil tener como mantener: mantenerte rico, mantenerte famoso, mantenerte bello. Quien posee, termina siendo poseído. Y quien mucho tiene, mucho teme. ¿Cómo pueden ser compatibles la felicidad y el temor? Por último, la “felicidad” que representa esta tríada es efímera, frágil, por completo sujeta a las vicisitudes de esta vida, dependiente de lo exterior, del capricho de las masas, de lo que yace fuera de nuestro control. ¿Cómo pueden ser compatibles la felicidad y el azar? ¿No son las celebridades de otrora y ahora útiles para ejemplificar las víctimas de esta infeliz felicidad? Diógenes prefería a los reyes para ilustrar este punto (*cfr.* Dion Crisóstomo, *Discursos VI*), pero la idea es igual: aun si alcanzan la mundana trinidad, esas personas no logran ser felices, e incluso lo son menos porque hay un vacío peor que el de no tener y ese vacío es el de tener y no sentir nada. Son menos felices porque se vuelven esclavos del espejo, del aplauso, del trabajo, víctimas constantes del temor a perderlo todo, a que les quieran arrebatar todo. Han conseguido aquello que se supone que hay que conseguir para ser feliz, pero siguen sintiendo dentro un agujero feroz que nunca se llena y, aplastados por una desesperación incesante, intentan llenarlo con drogas legales e ilegales, religiones con las más pomposas promesas —ésas que se pagan en la certeza y se cobran, por supuesto, donde a nadie le consta— o, simplemente, dándose un tiro en la cabeza, un pequeño agujero para huir del hoyo profundo que los estaba devorando vivos, lenta y cruentamente, cual si se tratara de las fauces del horribilísimo monstruo del noveno círculo.

Pues bien, de esta caricatura mundana de la felicidad forjada con la avaricia y superficialidad de los hombres —¡de los peores hombres!— intenta salvarnos el cinismo. De cara a esta falsificación de los valores gracias a la cual las riquezas, los ornatos y la buena fama han destronado la virtud, Diógenes emprende la tarea de derribar esos falsos valores y sus costumbres asociadas para rescatar los valores verdaderos, *los establecidos por la naturaleza misma, y edificar sobre esos valores verdaderos unas costumbres nuevas, las del hombre verdaderamente bueno*. Milenios antes de que naciera aquel que no se consideraba a sí mismo

hombre, sino dinamita,⁶ Diógenes el Cínico se convirtió en el primer transvalorador de los valores.

En su filosofía incendiaria, Diógenes calentó su troquel y se dio a la tarea de reacuñar las costumbres, de sellarlas con un nuevo valor —con el verdadero valor—, no pocas veces llamando bueno a lo que los más llamaban malo y, puesto que lo suyo era una filosofía promulgada a través de la acción, predicada performativamente, anunció las nuevas valoraciones practicando aquello que otros condenaban con las peores etiquetas. Tal fue el caso de la masturbación.

2. La virtuosa masturbación

¿Por qué Diógenes se masturbaba? Y, ¿por qué en público? Como veremos en esta sección, la masturbación exhibicionista se sostiene a partir de premisas filosóficas que sí están presentes en las relativamente pocas y poco profundas fuentes a propósito del cinismo; pero, además, también veremos que esas premisas parecen presuponer varias ideas de la medicina hipocrática, ideas que servirían para explicar las conclusiones cínicas sobre la sexualidad masculina y femenina.⁷

Empecemos con el pasaje que nos muestra a Diógenes como practicante y apologeta contumaz de la masturbación:

[T1] <Diógenes> Acostumbraba a realizarlo todo en público, tanto las cosas de Deméter como las de Afrodita. Y exponía unos argumentos de este estilo: “Si el comer no es nada innatural, tampoco lo es en el ágora. No es innatural el comer. Luego tampoco lo es comer en el ágora”. Masturbándose en público repetidamente decía: “¡Ojalá se calmara el hambre también con frotarse la barriga!”. (DL VI.69;⁸ *cfr.* DL VI.46; Ateneo, *Banquete de eruditos* IV.145F)

⁶La relación entre los cínicos y Nietzsche es, sin duda, un tema muy interesante que amerita su propio espacio, así que no lo abordaré aquí. Por lo pronto, vale la pena remitir al lector a un pequeño, pero bien escrito texto sobre Nietzsche y los valores cínicos en Pajón Leyra 2019 (pp. 329–336).

⁷Como el lector o lectora perspicaz podrá intuir, varios componentes tanto de la filosofía cínica como de la medicina hipocrática parecen útiles para defender la masturbación femenina. Si, en efecto, esto es así, ameritará su propio espacio y no lo desarrollaré en este lugar.

⁸Modifico aquí la traducción y “ἄτοπον” lo vierto como “innatural” (*cfr.* LSJ s.v. ἄτοπον), no como “extraño”.

Como se puede observar, en T₁ yacen dos argumentos para defender (i) la masturbación y (ii) en público. El primero, dirigido a la primera cuestión, se basa en la comparación que el Perro hace entre comer y masturbarse: *debemos ver lo uno y lo otro como necesidades corporales que acontecen en nosotros naturalmente y que, por lo tanto, podemos y debemos satisfacer*. Ahora bien, está claro qué deseo se satisface al comer pero, ¿qué deseo se satisface al masturbarnos? ¿Es, acaso, deseo de placer? Eso no podría ser porque, si lo fuera, entonces la masturbación se apoyaría en un sustento puramente hedonista y, si bien en Diógenes el Cínico no parece haber una posición partidaria del dolor y condenatoria del placer corporal —como en Antístenes—,⁹ sin duda sería exagerado lanzarlo al bando hedonista del que parecería ser —más bien, e igual que los estoicos— enemigo.

¿Qué deseo, entonces, busca el Cínico satisfacer al masturbarse? Así como es natural que el cuerpo le exija a todo humano vaciar la vejiga o las entrañas, so pena de grandes incomodidades y serias complicaciones de salud, a los varones les exige vaciar el semen de sus testículos.¹⁰ Esto, lejos de ser una tramoya que hubiese urdido el Perro o algún salaz charlatán para permitirse costumbres lujuriosas, era una tesis avalada por la medicina antigua grecorromana, como veremos más adelante con mayor detalle (*cf.* Galeno, *Loc. Aff.* VI.417–420 —T₄ y T₅—). Ahora bien, ¿por qué optar por la masturbación? Es decir, para vaciar las arcas de su banco seminal un varón bien podría optar por un encuentro sexual con una mujer. Dado que no hay en la ética del Perro una promoción de la total castidad, esa opción sería totalmente legítima. Sólo que él afirma que, si el vaciamiento seminal será con y a través de una mujer, *el varón deberá hacerlo quitándole tanta solemnidad al asunto* (el matrimonio tradicional y la exclusividad sexual son prácticas que no derivan de la naturaleza, sino que surgen y son avaladas desde la mera convención en detrimento

⁹ Sobre Antístenes y el placer corporal, *cf.* la nota 42.

¹⁰ Lo expresamos así desde nuestros conocimientos actuales, porque desde los conocimientos médicos hipocráticos estaríamos equivocados. Según la medicina fundada por Hipócrates, el semen era producido por todas las partes del cuerpo, así como por los cuatro humores (*cf.* Hipócrates, *Peri Gonēs* 3) y los testículos sólo hacían las veces de lugar de tránsito: el semen se almacenaba en la médula espinal, de allí partía y pasaba a los riñones, luego a los testículos y, finalmente, a los genitales (*cf.* *Peri Gonēs* 1). Aunque Galeno suscribe, en términos generales, la idea anterior, se manifiesta, no obstante, partidario de que los testículos desempeñan un papel especial y pensaba que allí el semen llega a su máximo de cocción, quedando listo para la fecundación (*cf.* Galeno, *UP XIV* 164; 184).

de nosotros y de nuestra libertad; por lo tanto, son prácticas que la persona virtuosa debe superar; *cfr.* DL VI.54),¹¹ ya que la relación sexual debe entenderse y practicarse simplemente como la unión de un *persuasor* y de una *persuadida* (“τὸν πείσαντα τῇ πεισθείσῃ συνεῖναι” —DL VI.72—).¹² Sin embargo, y como indican los antedichos términos, para la cópula con una mujer hace falta lograr que ella acceda de buen grado —*nótese cómo hasta un sociópata como Diógenes sabía que, para tener relaciones sexuales con alguien, debe haber consentimiento*— y, a menos que ella también practique el cinismo, ese proceso, hoy como hace 2300 años, puede ser algo tardado, engorroso y costoso. ¿Qué alternativa tenemos *a la mano*

¹¹En principio, la posición cínica en contra del matrimonio puede parecer contradictoria con el hecho de que dos de sus principales representantes, Hiparquía y su maestro Crates, se casaran y engendraran un hijo. Sin embargo, creo que el rechazo al matrimonio responde más bien a la visión tradicional de éste por su carácter impositivo (las mujeres no tenían voz ni voto a la hora de elegir a su futuro marido) y por el hecho de que establecía un monopolio cosificante de la genitalidad y afectividad de la otra persona, en directa contradicción con nuestra libertad y tendencias naturales. Siglos después, Epicteto defiende a los esposos perros de esta aparente contradicción: “—Sí, pero Crates se casó <dijo el otro>. —Me hablas <responde Epicteto> de una situación nacida del amor, y pones una mujer que era otro Crates” (Diss. III.22.76). No se trata, entonces, de una contradicción entre la prédica y la práctica, ni de un cambio de pensamiento entre Antístenes y Diógenes por una parte, y Crates e Hiparquía por la otra (*pace* Pajón Leyra 2019, p. 145). Es una resignificación práctica del matrimonio, la metamorfosis de una institución patriarcal, desde el varón y para el varón, cosificante hacia la mujer, en algo nuevo y noble, que los cínicos bautizaron como *kynogamia* (matrimonio perruno), esto es, la unión consensuada, desenfadada y libre de dos personas por mor de ambas, por el amor de ambas, pero sin cadenas, sin cláusulas de exclusividad ni amenazas de “hasta que la muerte los separe”. “Y <Crates> se casó con la maronita Hiparquía y llamó a la boda matrimonio perruno (*kynogamia*)” (*Suda s.v. Κράτης*). Sobre el amor cínico, véase la nota 24. Sobre la decisión de Hiparquía, véase Gardella 2024.

¹²A propósito de esto, concuerdo con la interpretación y traducción en Pajón Leyra 2019 (pp. 138–140; 291, n. 98) de DL VI.3.3. Dice este texto, como usualmente se lo traduce al español e inglés: “Y <dice Antístenes> que ‘hay que tener relaciones con mujeres que sean agradecidas’ (καὶ “χρηῖ τοιαύταις πλησιάζειν γυναῖξιν αἱ χάριν εἶσονται”)”. Pajón insiste en tomar “εἶσονται” no como “ser” o “estar”, sino como “venir”, y “χάριν” no como “agradecida”, sino como “libremente” o, incluso, “placenteramente” o “en aras del placer”, todas opciones que permiten dichos términos (*cfr.* LSJ s.v. “χάρις”; “εἶμι”). De este modo, la frase quedaría: “Y <dice Antístenes> que ‘hay que tener relaciones con mujeres que vengan por su propia cuenta’”. La modificación es relevante porque así tenemos a Antístenes hablando en el mismo tono de Diógenes en el pasaje recién señalado, es decir, tanto el Perro como el que quizá fue su maestro están proclamando el derecho de las mujeres a dar su consentimiento, en directa oposición a las costumbres de su época.

—literalmente— para evacuar esos fluidos acumulados? Masturbarnos. Tal como comer o dormir, evacuar los fluidos seminales es un acto natural y necesario en los machos —es decir, no sólo en los humanos, sino también en otros animales—,¹³ para lo cual la masturbación es buena auxiliar.¹⁴

Conectado con el primer argumento existe otro por el cual Diógenes es amigo de la masturbación: *el acto individual de masturbarse tiene efectos positivos a nivel individual, efectos que, además, repercuten de manera directa y positiva a nivel social*. Así lo sostiene el Perro cuando afirma, optimista, que, *si la gente se masturbara más, viviríamos en un mundo con menos guerras*:

<[T₂] <Afirmaba Diógenes> que aquello por lo que los hombres se toman las mayores molestias y gastan las más grandes sumas de dinero, y numerosas ciudades han sido saqueadas y numerosos pueblos lamentablemente

¹³ “<los peces> cuando tienen necesidad de liberar el semen, salen y van a frotarse contra cualquier cosa áspera” (Dion Crisóstomo, *Discursos* VI.19 —citado *in extenso* en T₂—). La presencia de éste o cualquier otro comportamiento en el mundo natural como argumento para dar por buena una acción es algo frecuente y fundamental en la filosofía cínica, a pesar de lo tremendamente problemático que puede resultar.

¹⁴ En realidad, no habría dos opciones, sino tres para la evacuación seminal: relaciones sexuales, masturbación y *poluciones nocturnas*. ¿Por qué no dejar aquella labor a esto último? Aunque en el *corpus* hipocrático se aborda el tema (aparece contenido en el verbo “ὄνειρώσσω”, que genéricamente significa “soñar”, pero que Hipócrates usa para referirse a eyacular mientras y porque se está soñando), son más bien contadas las apariciones del término (el sustantivo “ἡ ὄνειρωξις” es tardío, pues no aparece en Hipócrates, ni siquiera en Galeno) y prácticamente en todas ellas se alude a las poluciones nocturnas como efecto de diversas enfermedades (*cfr. Epidemias* VI.8.29; IV.1.57; *Peri nouíson* II 51.6; *Peri tôn éntos pathôn* 47.24; 43.16; *Peri diaítês* 54.26). El escrito donde aborda más extensamente el tema es *Sobre la generación*, en un pasaje que se limita a explicar dicho proceso desde el punto de vista fisiológico: por ejercitación del cuerpo o por causas morbosas el semen se calienta sobremano y se hace espumoso, lo cual genera que el varón durmiente vea en su mente el acto del coito y se produzca la polución (*cfr. Peri Gonês* 1; prácticamente la misma idea está en Aristóteles, *Problemas* 35, 876a9; esta explicación hipocrática está sin duda como trasfondo en la que presenta Lucrecio, *De la naturaleza* IV 1029–1057). En todo caso, a pesar de lo escasos, los pasajes son suficientes para sospechar con buenas razones que *la medicina hipocrática no ve las poluciones nocturnas como un proceso natural ni saludable en el doble sentido de la palabra* (i.e., ni es señal de salud ni es generadora de ésta). Además, los comentarios de Aristóteles y Lucrecio dejan ver que las poluciones nocturnas se asociaban, más bien, con la juventud (*cfr. Repr. Anim.* II.739a25–26 y el pasaje antes señalado de Lucrecio) y, por ende, no podrían ser propuestas como la única alternativa “virtuosa” a las relaciones sexuales para la evacuación seminal a lo largo de toda la vida reproductiva del varón.

exterminados, le parecía que era la cosa menos laboriosa y la menos costosa de todas. Pues él no tenía necesidad de ir a ninguna parte por causa de lo relacionado al sexo, sino que bromeando¹⁵ solía decir que en todas partes encontraba a Afrodita, y gratis, y que los poetas difamaban a la diosa cuando, por causa de la incontinencia de ellos mismos, la llamaban “la de mucho oro”. <Como> *Mucha gente desconfiaba de sus palabras, <Diógenes> se masturbaba en público y a la vista de todos, y afirmaba que, si los hombres fueran como él, Troya nunca habría caído y Príamo, rey de Frigia e hijo de Zeus, no habría sido masacrado en el altar de Zeus.*¹⁶ Pero los aqueos estaban

¹⁵ Aunque “παίζω” significa “bromear” o “decir en juego”, términos que varias veces Dion Crisóstomo usa para introducir o concluir las palabras del Perro, *no debe entenderse con esto un nulo compromiso de parte del Cínico con el mensaje comunicado*. Por ejemplo, en *Discurso VI* encontramos a Diógenes defendiendo que, para bastarse con lo mínimo en términos materiales, es bueno migrar de una ciudad a otra según la estación del año (idea que volverá a defender en *Discurso VI.32–33* como lección de la naturaleza), práctica que incluso alguien tan pobre como él puede hacer por su propio pie (entre Corinto y Atenas) y luego Dion remata así: “estas cosas solía decir <Diógenes> bromeando (ταῦτα δὲ εἰώθει μὲν παίζων λέγειν)” (VI.7.1). Si aquí tomásemos “bromear” literalmente, entonces tendríamos que Diógenes no cree en la *autárkeia*, la *autarchía* o el vivir *katá phýsin*, lo cual es absurdo. A renglón seguido, Dion mismo intenta aclarar el objetivo serio de la “broma”: “Pero <con esto> al mismo tiempo declaraba (ὁμως δὲ ἐνεδείκνυτο) a aquellos que admiraban la riqueza del rey de Persia y su renombrada felicidad, que ninguna de sus cosas era como se imaginaban. Porque en algunas de ellas no había ninguna utilidad y otras, incluso a los muy pobres les era posible obtenerlas” (VI.7.2–7.4). *El humor cínico es, entonces, vehículo de profundas verdades*, tal como dice el saber popular que sólo a los bufones les era permitido decir en voz alta aquellas verdades que los demás estaban obligados a callar. Esta última comparación es deliberada: según Marco Aurelio, la *parrésia* fue una de las principales características de la comedia antigua (hablar de manera tan veraz y directa —incluso sobre o *contra* el propio interlocutor— resulta ser particularmente divertido), característica que —afirma el emperador estoico— incorporaría Diógenes en sus discursos (*cf. Meditaciones XI.6*). Por eso, afirma Bosman: “Los actos divertidos de Diógenes no constituyen simplemente la elección arbitraria de una persona con talento cómico. Más bien, están íntimamente relacionados con la filosofía cínica y su programa de crítica social, y con la necesidad del cínico de mantener un auditorio” (2006, p. 93). En el mismo espíritu, Pajón Leyra afirma: “En última instancia, el cínico no es únicamente un personaje arisco y vociferador que abronca a sus contemporáneos por su modo de comportarse, sino también un permanente creador de chistes que ríe y trata de hacer reír. Pues su intención es liberarnos, y nada libera tanto como la risa” (2019, p. 154). No puedo profundizar en la *σπουδαιογέλοιον* (la “cómica seriedad”, podríamos traducir) cínica, pero el artículo de Bosman vale muchísimo la pena; por su parte, sobre el antedicho concepto y la función de la broma en Dion Crisóstomo, *cf. Trapp 2019* (pp. 145–153).

¹⁶ Que los cínicos consideraban su filosofía un remedio para la violencia y las guerras también aparece testimoniado en unos fragmentos de Filodemo de Gadara, epicúreo del siglo I a.e.c., quien nos dice que tanto Zenón de Citio como Diógenes el Cínico coincidían

tan dementes como para creer que los muertos todavía tenían necesidad de mujeres, y así inmolaron a Políxena sobre la tumba de Aquiles. *Añadía que en esto los peces son más sensatos que los hombres, porque, cuando tienen necesidad de liberar el semen, salen y van a frotarse contra cualquier cosa áspera.* (Dion Crisóstomo, *Discursos* VI.16–19; las cursivas son mías.)¹⁷

De nuevo, y por cómica o disparatada que pueda resultar su tesis, el Cínico contaría con el respaldo de los conocimientos médicos de su época. Según la medicina hipocrática, *la acumulación de ciertos fluidos en el cuerpo no sólo era causante de múltiples malestares físicos, sino también de diversas alteraciones perniciosas en el comportamiento.* Por ejemplo, en *De virginum* el tratadista hipocrático sostiene que la acumulación de menstruos y su posterior putrefacción dentro del cuerpo genera en las mujeres impulsos violentos hacia otros y hacia sí mismas:

[T3] Estando así las cosas, la mujer se torna furiosa¹⁸ a consecuencia de la inflamación aguda; a consecuencia de la putrefacción, siente deseos de matar; [...] a consecuencia de la presión ejercida sobre el corazón, desea estrangular; [...] <las visiones> le mandan saltar y arrojarse a los pozos o estrangularse como si fuera mejor y tuviera algún tipo de utilidad; cuando no tiene visiones, siente cierto placer por el cual desea apasionadamente la muerte como una cosa buena. (Hipócrates, *De virginum* 1.29–31; 31–32; 34–37)

En el caso de los varones, la retención de semen también causa importantes afectaciones psicosomáticas. Es más: según el más célebre de los médicos hipocráticos, Galeno de Pérgamo (129–*circa* 216 e.c.), éstas eran incluso mayores que en el caso de las mujeres: “cuando yo reflexionaba acerca de tales cosas, pensaba que era más perjudicial para el cuerpo la retención del semen que la de la menstruación” (*Loc. Aff.* VI.418). Según él, tal acumulación era culpable de las siguientes perturbaciones del estado de ánimo (lista que, de seguro, no era exhaustiva):

en afirmar, en sus sendas *Repúblicas*, que el ejército en su ciudad ideal no tendría función alguna (*cf.* Filodemo, *Sobre los estoicos* (= SSR 5 B 126, 20–36)). Que, en efecto, es probable que el Perro hubiese escrito una *República* se menciona en *DL* VI.80.

¹⁷ Sigo la traducción en Morocho 1988 con modificaciones.

¹⁸ Modifico la traducción de Sanz y no escribo “μαίνεται” (del verbo μαίνομαι) como “se vuelve loca”, sino como “se torna furiosa”.

[T₄] Sabemos, efectivamente, que entre varones hay muchas diferencias; unos, ya a partir de la juventud, se debilitan tras las relaciones sexuales; otros, en cambio, *si no hacen uso de ellas continuamente, tienen la cabeza pesada, náuseas, fiebre, menos apetito y malas digestiones*. Platón comparaba su cuerpo con árboles más cargados de frutos de lo normal.¹⁹ He conocido a algunos varones dotados de este tipo de naturaleza que *se volvieron entumecidos y torpes* al abstenerse, por autocontrol, de los placeres amorosos. Otros *se volvieron tristes sin motivo y desesperanzados, como los melancólicos, y se les vició el apetito y la digestión*. Sé de uno que por el dolor de la pérdida de su mujer se abstenía de los placeres de los que antes hacía uso continuamente; *se volvió inapetente y, además, no podía digerir lo poco que comía; si alguna vez hacía el esfuerzo de tomar un poco más, lo vomitaba enseguida, y tenía el ánimo entristecido* no sólo por eso, sino también sin causa aparente como los melancólicos. Todo le desapareció en cuanto retomó sus costumbres iniciales. (Galeno, *Loc. Aff.* VI.417.15–418.15; las cursivas son mías.)²⁰

Por ello, de acuerdo con los conocimientos médicos de la época no era descabellado asociar la acumulación de semen con conductas violentas —como hace el Cínico en T₂— ni tampoco pensar que el efecto positivo de la masturbación pudiera ir de lo micro a lo macro: el bienestar fruto de masturbarse cubre al individuo (he dicho que repercute positivamente a nivel corporal y anímico), pero además se derrama en su comunidad. A partir de razones filosóficas y médicas que se imbrican continuamente es, entonces, pertinente prescribir al varón que haga *lo que esté en sus manos* para la evacuación del líquido seminal, como una medida de profilaxis e higiene física y anímica.²¹

¹⁹ Cfr. *Timeo* 86c–87a.

²⁰ Para Galeno sigo la traducción de Andrés Aparicio (Galeno 1997) con mis propias modificaciones.

²¹ ¿Por qué nos puede resultar chocante escuchar que, tal como sonarse con cierta frecuencia debe ser parte de la higiene masculina, también debe serlo masturbarse? Por supuesto, no se trata de equiparar la naturaleza de la secreción nasal con la sustancia seminal, sino de mencionar el hecho de que una y otra requieren un ejercicio de evacuación de parte del agente, que es el sentido en que entendemos la comparación que hace el propio Galeno en *Loc. Aff.* IV.420.4 —últimas líneas de T₅—. En ese espíritu se entiende otro argumento para descartar cualquier *fe* en que las poluciones nocturnas se encarguen de liberar al varón de su superávit seminal. Es decir, ¿alguien sensato recomendaría que, respecto de evacuar aguas, esperaríamos a que la vejiga estuviera tan llena que el cuerpo se impusiera sobre nuestra voluntad y entonces nos orináramos espontáneamente en los pantalones o en la noche mientras dormitamos? ¿Por qué sí aconsejar al varón una larga y tormentosa

Hay una tercera razón para ser apologeta de la masturbación: *la masturbación y la virtud no sólo no son incompatibles, sino que masturbarse, y en público, son expresiones de distintas virtudes*. Empecemos con lo de la supuesta incompatibilidad. En primer lugar, para Diógenes uno de los principales objetivos en la vida de toda persona virtuosa debe ser la αὐτάρκεια (autosuficiencia), i.e., necesitar lo menos posible de lo externo para vivir bien: “*Diógenes, el que decía que era característica de los dioses no necesitar nada, y de los semejantes a los dioses el necesitar poco*” (DL VI.104).²² En un mundo de acumulación y consumismo desenfrenados, la

espera, con sus complicaciones corporales y psíquicas, hasta que en suerte suceda la polución nocturna? Sea como sea, como se explica en la nota 48, el cristianismo no sólo enfiló sus baterías teleológicas contra la masturbación —lo cual halló eco en la medicina occidental de los siglos XVIII y XIX, especialmente en el mundo francés y anglosajón (cuya influencia se extendía, por supuesto, a todo Occidente), como se menciona en la nota 52—, sino que el catolicismo monacal desarrolló en la Edad Media una obsesión por deshacerse de las poluciones nocturnas (cfr. Brown 1988, pp. 316–318), pues un sueño sin eyaculaciones espontáneas era demostración de una continencia perfecta (cfr. Agustín de Hipona, *Confesiones* X, 30.42). Con todo, en el cristianismo cotidiano las poluciones nocturnas son la única alternativa no reproductiva medianamente aceptable para liberar la acumulación seminal *por cuanto éstas son consideradas impuras, mas no pecado*. En efecto, el Penta-teuco declara que las poluciones nocturnas implican impureza, aunque la purificación no pasa de tener que limpiarse, lavar la ropa y aislarse hasta la tarde (cfr. *Levítico* 15:16–17; *Deuteronomio* 23:10–12). Aludiendo al primer pasaje recién referido, san Agustín aclara que no hay pecado en las poluciones nocturnas a pesar de la solicitud de purificación, pues también se solicita purificación luego de menstruar o de sepultar un muerto y no por eso son pecado; en todo caso, apunta el de Hipona que *padecer poluciones nocturnas debe tomarse como una invitación a disciplinar y purificar el espíritu* (cfr. Agustín de Hipona, *Del bien del matrimonio* XX, 23; *Del Génesis a la letra* XII.15.31). Por último, la *Historia de los monjes egipcios*, un texto discutiblemente atribuido al exegeta cristiano Rufino de Aquilea (345–411), aclara de manera sencilla por qué una polución nocturna no es pecado: “las eyaculaciones involuntarias se producen automáticamente, sin mediación de las fantasías, no dependiendo de la decisión de cada uno, pues también salen por naturaleza y se segregan por excedente de la materia. De este modo, no son causa del pecado” (*Historia de los monjes egipcios*, 20.6–11), y remata exhortando a los monjes —en la misma línea agustiniana— a suprimir, en la medida de lo posible, la ocurrencia de dichas poluciones con un consejo de evidente trasfondo aristotélico: “Pero estas fantasías provienen de la voluntad y son señal de mal pensamiento. Debe, pues, el monje superar también la ley de la naturaleza y no ser encontrado con una mínima mancha carnal, sino evaporar eso carnal y no ceder a que lo material sobreabunde en su cuerpo. Así pues, se ha de intentar quedar vacío de la materia mediante la prolongación del ayuno” (20.11–17; cfr. Aristóteles, *Repr. Anim.* I.725b5–726b5).

²² Casi las mismas palabras se adjudican a Sócrates en Jenofonte, *Mem.* I.6.10.

autárkeia se yergue como alternativa liberadora, como objetivo a alcanzar y en el cual mantenerse, como modo de vivir libre y feliz. Ahora, si (i) ser capaz de satisfacer una necesidad básica sin auxilio de nadie ni de nada es ser autosuficiente y (ii) la masturbación es satisfacer una necesidad básica sin requerir de alguien o algo más, entonces la masturbación y la virtud no son incompatibles porque, de hecho, *masturbarse es una demostración de autárkeia* (cfr. Galeno, *Loc. Aff.* VI.419.4–17; mi T₅).

En segundo lugar, la masturbación es una expresión de la virtud porque *Diógenes el Cínico no defendía el derecho a masturbarse por el placer*,²³ sino que —como ya señalé— defendía ese derecho por tratarse de una necesidad natural cuya satisfacción es básica para vivir felizmente. Desde esta óptica, *la práctica de la masturbación no es incompatible con la moderación y la ejercitación en la virtud*, como tampoco lo sería comer, beber o dormir. De ahí que, en términos tremendamente elogiosos hacia el Perro y su práctica “onanista”, el médico de Pérgamo se exprese así:

[T₅] Todo el mundo sabe que Diógenes el Cínico era el más firme (καρτερικώτατος) de todos los hombres en toda acción que precisara moderación y fortaleza (ἅπαν ἔργων ἐγκρατείας τε καὶ καρτερίας); sin embargo, *también él hacía uso de lo relativo al sexo*,²⁴ *queriendo desprenderse de la*

²³En todo caso, y a pesar de ciertos pasajes que hay que leer con sumo cuidado, *no hay en el Cínico un absoluto desprecio a todo tipo de placer, sino a colocar el placer como lo más importante* —Diógenes es antihedonista, no contrario a la *hēdoné*—. De hecho, declaraba que *quien se acostumbra al ejercicio corporal (ponós), así como a abstenerse de los placeres, logra hallar en ello placer* (cfr. VI.71). Es decir, desarrolla el placer de rechazar el placer. No está, en ese sentido, muy lejos de Epicuro.

²⁴En su sentido más corriente, “τὰ Ἀφοροδίσια” alude a lo relativo a Afrodita —i.e., a las relaciones sexuales—. Sin embargo, en plural puede tener el significado de “burdeles” (cfr. *LSJ* s.v. “Ἀφοροδίσιος”), tal como se puede constatar en los papiros de Tebtunis (cfr. *P. Tebt.* 6.29) de los primeros dos siglos antes de la era común, acepción que no vendría mal en el presente pasaje: a fin de cuentas —y el mismo texto alude a ello— tenemos testimonios de que los cínicos no eran reacios a visitar prostíbulos (cfr. *DL* VI.89; Ateneo, *Banquete de eruditos* XIII, 588e–f). De este modo, el pasaje podría quedar así: “sin embargo, *también él hacía uso de los burdeles* (ἀφοροδίσιοις), *queriendo desprenderse de la incomodidad del esperma retenido*”. Sobre la apertura cínica a los servicios de trabajadoras sexuales, apunta Mársico: “La legitimidad de la prostitución surge de su poder para evitar el amor, visto como pérdida de autonomía, por la cual ‘mataría a Afrodita por los males que depara a la humanidad’” (*FS*, 915–6). Una posición parecida, aunque por principios diferentes, se encuentra en Aristipo de Cirene, quien se jactaba de sostener una relación con la hetera Láis sin perder su libertad (*FS*, 481–91)” (Mársico 2019, p. 178, n. 160). En la misma línea

*incomodidad del esperma retenido, pero no <por considerar> como algo bueno el placer que va unido a su evacuación. Cuentan que una vez hizo venir a una hetaira y, como ella se retrasara, se desembarazó del esperma aplicando su mano en sus partes pudendas,²⁵ y cuando la mujer llegó la despidió diciendo que la mano se había adelantado a celebrar el himeneo. Es evidente que los hombres prudentes (τοὺς σώφρονας) no acuden al trato sexual por causa del placer, sino porque quieren curarse²⁶ de la molestia, como si <lo hicieran> independientemente del placer surgido <en ello>. Creo que también los demás animales se disponen a la unión sexual no porque crean que el placer es el bien, sino para conseguir la expulsión del esperma que molesta si es retenido, de la misma forma que se ven obligados por naturaleza a expulsar las heces y la orina. (Galeno, *Loc. Aff.* VI.419.6–20.5; las cursivas son mías.)*

se pronuncia Pajón Leyra: “la filosofía cínica concibe el enamoramiento como un estado pernicioso e indeseable que debe ser superado como se supera un estado de enfermedad. [...] <es> un desequilibrio. Y el objetivo de quien se encuentre en dicho estado debe ser, por tanto, reequilibrarse” (2019, p. 136), y agrega, más adelante: “Y si <el enamoramiento> persiste, si se trata de un caso grave de desequilibrio, al menos el tiempo debería mitigarlo. Si no es así, si se ha cronicado como enfermedad, el que padece dicha situación debería, en opinión de Crates, acabar con su propia vida, ya que se encuentra inevitablemente alejado del camino vital natural” (p. 137). Si bien comprendo la idea de ambos intérpretes (en efecto, enamorarnos suele implicar atolondramiento, desmesura, monomanía e insana dependencia, todo lo cual atenta contra el ideal cínico de vida), no estoy completamente de acuerdo respecto de una supuesta total aversión cínica al amor pues, si bien es verdad que aparece aquello de “el amor era la ocupación de los desocupados (τὸν ἔρωτα σχολάζόντων ἀσχολίαν)” (DL VI.51) y de “el amor lo hace cesar el hambre, y si no, el tiempo; si no puedes servirte de estos medios, la horca (ἔρωτα παύει λιμός. εἰ δὲ μή, χρόνος· ἔαν δὲ τούτοις μὴ δύνη χρηῖσθαι, βρόχος)” (DL VI.86), también hay que tener presente que en el mismo libro aparece la idea de que “sólo el sabio sabe a quiénes hay que amar (μόνον γὰρ εἰδέναι τὸν σοφὸν τίνων χρὴ ἔρᾶν)” (DL VI.11) y “el hombre bueno merece ser amado (ἀξιέραστος ὁ ἀγαθός)” (DL VI.12), con lo cual parece ser, una vez más, que lo que se critica no es el amor en un sentido absoluto, sino la visión y práctica comunes de éste, o el dejarse arrastrar por el sentimiento amoroso. Sobre esto, véase también la nota 11, a propósito del matrimonio cínico.

²⁵ Es común encontrar en los textos griegos “τό αἰδοῖον” o “τά αἰδοῖα” como modo de llamar a los genitales, palabras relacionadas con “αἰδώς” que significa “vergüenza” o “pudor”; de ahí que “partes pudendas” o “vergüenzas” (ambas expresiones todavía en uso) sean excelentes traducciones en nuestro idioma. Clemente de Alejandría saca provecho de esta etimología para señalar que ni los genitales ni su uso deben ser públicos (cfr. *Pedagogo*, II.90.2).

²⁶ “ἰάσασθαι”, aoristo infinitivo de “ἰάομαι”, palabra de frecuentísimo uso en los tratados médicos para aludir, tal cual, a curarse.

No es, pues, exagerada ni inadecuada la comparación que veíamos hacer al Cínico:²⁷ tal como el hambre es una molestia arriba de la cintura capaz de generar malestares tanto en otras partes del cuerpo como en nuestra alma, de manera análoga la acumulación seminal es una molestia debajo de la cintura capaz de provocar efectos psicosomáticos, pero, afortunadamente, y a diferencia de la primera, esta molestia puede resolverse de manera favorable y sencilla si el sujeto practica los *divinos tocamientos*.²⁸ Si tomamos por cierta la tesis antropológica griega dualista, podríamos sostener que la razón es el jinete y el cuerpo su caballo y, para llegar a buen puerto, hace falta el bienestar de ambos. Poco o nada logra un jinete bien nutrido y preparado montando un caballo famélico o a punto de expirar, ni montando un caballo que, por deseo de comida o de pareja, se torna rebelde.²⁹ *Por más que nos empeñemos en negarnos, por más que nos aferremos a considerar enemigo todo lo que yace del diafragma para abajo, desde propuestas filosóficas como la aristotélica o la cínica es una mentira terrible y una afrenta contra nosotros mismos creer que el ser humano es sólo, o más que nada, racionalidad, alma o espíritu*. Dicho en otras palabras, quizá lo más irracional que ha hecho el animal racional ha sido pensar que el enemigo yace en su mitad no racional. Nuestra propia animalidad no es nuestra enemiga, sino el modo en que la desarrollamos, como cuando dejamos que eclipse la otra mitad de nosotros mismos. Como modo de practicar la virtud y para poder seguir siendo virtuosos, es mejor atender y mantener sanamente satisfecho al animal en nosotros, deshacerse de ese semen que se tiene de más; de lo contrario, el animal se torna furioso y el deseo de eyacular se torna obsesivo, compulsivo, mandatorio, un reclamo tanto desde los genitales como desde el pensamiento capaz de impedir la concentración

²⁷ Cfr. DL VI.69; mi T1.

²⁸ Según Dion Crisóstomo (*Discursos* VI.20), el Perro afirmaba que el dios Pan perseguía locamente a la ninfa Eco para satisfacer su deseo sexual, mas no pudo alcanzarle; por ello, “padecía un penoso sufrimiento”, hasta que el dios Hermes —su padre, según varias de sus muchas genealogías—, apiadado, decidió enseñarle ese “truco” para aliviarse, mismo que, por su efectividad, Pan, caritativamente, enseñó a su vez a los solitarios pastores.

²⁹ Los testimonios enfatizan que es falso que Diógenes el Cínico predicara una absoluta desatención hacia nuestro propio cuerpo (cfr. Dion, *Discursos* VI.8; DL VI.30–31; 34; 70), sino, más bien, afirmaba que lo cuidáramos sólo en la medida de lo necesario, sin permitir que su embellecimiento se convirtiera en lo más importante para nosotros, en detrimento del embellecimiento del alma.

y dedicación necesarias para otras actividades, e incluso capaz de arrastrar a los varones a las acciones más viles.³⁰ Entonces, según los cínicos, *masturbarse sería un acto que el virtuoso sabe que debe realizar porque es una manifestación de la virtud que, realizado virtuosamente, permite al varón seguir siendo virtuoso.*

Por último, la masturbación, en especial si se hace en público o se reconoce practicarla públicamente, es compatible con la virtud porque representa un acto de *desvergüenza* (ἀναίδεια).³¹ ¿Por qué pensar en la

³⁰ La masturbación como actividad de cuño cínico que nos aleja de las acciones viciosas se explica de manera simpática en este epigrama: “¿qué camino tomar en busca de las cuestiones eróticas? En las calles encontrarás el ansia de oro y lujo de la prostituta. Si te acercas al lecho de una virgen, eso terminará en matrimonio legal o en acusación de estupro. ¿Y quién podría mantener el deseo por su esposa legítima como quien es arrastrado hacia una obligación? Los lechos adúlteros son los peores, nada tienen que ver con el amor, y ahí incluyo el error de amar muchachos. ¿Y las viudas? Si una es promiscua se vuelve la amante de todos y sabe todas las artes de la prostitución; si es juiciosa y apenas accede tras mucha reticencia, la atormenta el aguijón del arrepentimiento enemigo del deseo, se odia y le quedan remordimiento y culpa hasta que dice que ya no quiere seguir con su relación. Si te enredas con tu esclava, debes saber que serás esclavo tú mismo e intercambiarás los papeles. Si es con la esclava de otro, traerás vergüenza a tu casa y te perseguirá la ley por usurpar la propiedad ajena. Todo esto se lo ahorra Diógenes <el Cínico>, que cantaba el himeneo con la mano, sin necesidad de ninguna Laide” (AP V, 302).

³¹ ¿Con qué palabra debemos referirnos a la virtud cínica en cuestión, con “ἀναίδεια” o con “ἀναισχυτία”? Aunque convencionalmente se usa la primera para nombrar a una de las virtudes cínicas, resulta curioso que nunca figura en DL VI ni VII; en cambio, sí lo hace la segunda cuando Diógenes Laercio alude a la característica de Crates que Zenón de Citio no logró compartir y que lo hizo distanciarse del cinismo para fundar su propia escuela (cfr. DL VII.3). ¿Por qué, entonces, en la bibliografía secundaria sobre el cinismo, siempre que se usa el equivalente griego de “vergüenza” se opta por *anaídeia*? ¿Es por influencia de otros testimonios en donde sí se emplea esa palabra como virtud cínica (en, por ejemplo, Elías, *Proemio a las Categorías* 111.1–20.5; mi Te)? Y, si así fuera, ¿deberíamos tomar como cosas distintas las afirmaciones a propósito de ἀναίδεια y de ἀναισχυτία? La pregunta no es sencilla, entre otras razones porque depende de esta otra: ¿existe alguna diferencia entre los términos de los cuales ἀναίδεια y ἀναισχυτία son negaciones, a saber, αἰδώς y αἰσχύνη respectivamente? En lo general, podríamos pensar que el último par sí son lo mismo (cfr. LSJ s.v. “αἰσχύνη”), excepto en casos particularísimos, como en los estoicos (cfr. Plutarco, *De vitioso pudore* 529D; pero, en especial, cfr. *De virtude morali* 449A, donde Plutarco critica a los de la Stoa por trazar unas distinciones meramente artificiales y dignas de sofistas en su intento por defender las *eupátheiai*). Sin embargo, con una erudición monumental, Trench sostiene que, en efecto, αἰσχύνη-αἰδώς aparentemente se usan como idénticas en muchos casos, aunque con dos importantes matices: αἰδώς parece aludir al temor a perder el honor por causa de la acción fea antes de realizar la acción, mientras que αἰσχύνη parece referirse al mismo temor, pero después de haberla

vergüenza como algo positivo? Como expliqué líneas atrás, en el pensamiento de Diógenes el Cínico podemos identificar tres grandes enemigos de nuestra felicidad: los lujos, los ornatos y las normas sociales.³² *Prima facie*, parece un ataque injustificado pues —podríamos pensar— nuestra vida civilizada se funda y permanece gracias a las normas sociales.³³ Sin embargo, Diógenes nos respondería que esas normas están viciadas de origen: *nuestras normas sociales han surgido de unos valores falsos y nocivos erguidos y ungidos por la mera convención*; pero no sólo, sino que han surgido para defenderlos, para promoverlos, para transmitirlos, para preservarlos.

Podemos ver lo anterior con un ejemplo real: tanto las mujeres como los varones tenemos pezones; sin embargo, ¿qué pasa si en un programa televisivo en horario familiar un varón se quita la playera y exhibe sus pezones (por ejemplo, un deportista, un cantante o un actor)? ¿Y qué ocurre si eso mismo, en el mismo programa, lo hiciera una mujer? ¿Qué sucede si un grupo de varones decide salir al parque a

realizado (cfr. 1876, p. 64) y en la αἰδώς el juicio reprobatorio parecería venir del propio agente, mientras que en la αἰσχύνη el juicio parecería ser de los demás (cfr. Trench 1876, p. 66). ¿Existirían los mismos matices en los cínicos? Si así fuera, entonces tendríamos que afirmar que promueven la ἀναισχυντρία (porque no importa lo que los demás opinen de nosotros), pero jamás la ἀναίδεια, pues sí está bien que un cínico sienta αἰδώς (es decir, sí debe temer, desde el tribunal de su propia conciencia, realizar acciones feas). Además, esta lectura tendría a su favor DL VII.3 y, con ello, encontraríamos un motivo más profundo para el cisma entre cínicos y estoicos que la simple negativa de Zenón a quitarse la ropa. No obstante, DL VI.65 (cfr. VI.9) recoge una serie de preguntas retóricas a interlocutores que el Perro descubre que actúan viciosamente, todas las cuales empiezan con la fórmula “οὐκ αἰσχύνη...”, de modo que tendríamos que Diógenes promueve la αἰσχύνη como modo de encaminarse hacia la virtud; no obstante —de nuevo—, VI.35 narra que el Perro ató una cuerda al cuello de una jarra y paseó con ella por la calle de los alfareros para invitar a un joven a que dejara de αἰσχύνειν (tener vergüenza). Entonces, lo que quiero expresar es que, a reserva de los resultados que arroje un estudio minucioso y preciso de todas las fuentes cínicas que tenemos, no parece haber en DL VI un uso técnico, sistemático y riguroso de los términos que he mencionado. Como éste no es el lugar para entrar en dichas polémicas, por lo pronto me sumo a la tradición y emplearé *anaídeia* para aludir a la vergüenza cínica. Sobre este mismo asunto, véase T6 con sus notas a pie.

³² Antes los nombré como lujos, ornatos y *fama*. No es un cambio de parecer, sino que, como se verá más adelante, hay una relación entre estos dos incisos.

³³ Dejo de lado un análisis cínico explícito de las normas jurídicas. En todo caso, lo que afirmaré en esta sección sobre las normas sociales abarca, en cierto sentido, a las jurídicas; a fin de cuentas, *muchas normas jurídicas primero tuvieron la forma de una norma social*.

trotar sin playera? ¿Y qué pasa si decide lo mismo un grupo de féminas? ¿Qué sucedería si el profesor de gimnasia de la escuela a la que van tus hijos se desnuda el pecho en medio de una amena competencia deportiva con sus estudiantes? ¿Y qué sucedería si lo hiciera la profesora de gimnasia? Está claro que, en nuestra cultura, prevalece la siguiente norma social: *los varones pueden exhibir sus pezones en público, pero las mujeres no*. Sin embargo, ¿cuál es el fundamento de esta norma? ¿Por qué debemos aceptar, por acción u omisión, una norma que nos dice que unos pezones pueden enseñarse en horario familiar, mientras que otros pezones sólo caben en las películas para adultos, por no decir pornográficas? ¿Por qué los pezones femeninos nunca deben exhibirse en espacios públicos, ni siquiera si es para hacer algo tan natural y tierno como alimentar a un bebé?³⁴ No es cuestión de tamaño: podríamos tomar, por una parte, a un varón con abundante tejido adiposo en sus mamas y extensa areola y, por la otra, a una mujer con poco más que nada de ambas cosas y, aun así, ninguna restricción social *ni legal* pesaría contra él y sí contra ella.³⁵ De nuevo, ¿cuál es la justificación para que ellas sí deban esconder sus mamas, mientras que ellos puedan exhibirlas? Está claro que el fundamento de esta norma no es más que la mera convención y, como tal, es susceptible de cuestionarse legítimamente por su genealogía patriarcal, machista y opresora. Pero, si es así, es decir, si sabemos que normas como ésta son de origen cuestionable, de justificación reprochable, perpetuadoras de injusticias contra los otros e incluso contra nosotros mismos o, en suma, contra el ser humano, ¿por qué las seguimos? Según el Cínico, la respuesta es la confirmación de una de las principales enfermedades de nuestra cultura —y con “nuestra” hablamos tanto de la suya, hace ya 2300 años, como de la nuestra—: *seguimos las normas sociales porque nos importa el “qué dirán”, porque deseamos como algo bueno —a veces, como lo más bueno— la aprobación del rebaño*. Nos sumamos a normas como éstas por el temor —mejor: por el terror— a perder la opinión favorable de

³⁴ A raíz de los incontables episodios de discriminación contra mujeres que fueron recriminadas, e incluso violentadas en cierto grado, por el mero hecho de estar amamantando en público, en 2014 Johnathan Wenske y Kris Haro, dos estudiantes de arte de la Universidad del Norte de Texas, crearon una campaña publicitaria llamada “When Nurture Calls” en contra de la exigencia, tristemente común en la mayoría de nuestros países, de que las mujeres amamanten en los baños públicos.

³⁵ Sobre esto es interesante el experimento realizado en redes sociales que menciono en Ramos-Umaña 2026 (p. 69).

la mayoría, esto es, *por la falsa creencia de que la buena fama* (el buen nombre, el renombre o como se prefiera decir) *es un bien, si no es que el bien*. Entre la virtud y el aplauso, preferimos el aplauso. Por eso, no debe sorprendernos cuando el Cínico nos exhorta *a no acatar las normas sociales, sino a atacarlas*. “Hablaban <Diógenes> sobre estas cosas y las realizaba abiertamente, alterando verdaderamente la convención, consagrándose nada a lo conforme a la ley, sino <sólo> a lo conforme a la naturaleza, afirmando que mantenía el mismo género de vida que Heracles, sin preferir nada a la libertad” (*DL VI.71; cfr. 38*); y también: “el sabio no vivirá en sociedad según las normas establecidas, sino según las <normas> de la virtud” (*DL VI.11*).

Es aquí donde, precisamente, entra la desvergüenza. Oponer de manera performativa la naturaleza a la convención o, en otras palabras, obedecer la ley natural antes que la de los hombres, es imposible sin practicar una virtud cínica fundamental: la *anaídeia*. En la resignificación y la transvaloración que se proponía Diógenes, *el ser desvergonzado se convierte en una demostración de que se tiene la brújula moral correctamente calibrada*, de que se entiende con el pensamiento y con cada acción que lo único verdaderamente bueno es la virtud, de que se practica un desinterés completo por el “qué dirán”, de que se guarda una observancia total y exclusiva a la naturaleza, en franco desdén por las normas sociales que puedan —y suelen— contradecirla.

Ese menosprecio hacia las normas sociales en el ámbito del discurso recibe un nombre: *parrēsía* (παρρησία). Por su etimología, *parrēsía* significa “decirlo todo” y, en un sentido más amplio, “hablar con libertad”, esto es, hablar de manera veraz y directa. En contra de lo que podría parecer, el cinismo no es una defensa de la violencia verbal o del insulto.³⁶ Es una defensa a pensar y hablar con libertad, de razonar y expresarnos sin esos dogmatismos que los de un extremo y el otro nos quieren imponer,

³⁶ En todo caso, fue un pensador cínico quien inauguró la *diatriba* (διατριβή) como género del discurso filosófico: Bión de Borístenes (circa 325–250 a.e.c.). El Laercio señala repetidamente que fue Bión quien empezó a predicar su pensamiento de manera extravagante y astuta, acompañado de expresiones vulgares e impías, parodiando personajes y situaciones, criticando y burlándose de todo y de todos (*cfr. DL IV.52–54; II.135; IV.10*). Igual que en otros detalles, también aquí la Stoa emula al cinismo: al género de la *diatriba* se inscribe lo que conocemos como *Disertaciones* del estoico Epicteto (tituladas en griego antiguo, de manera muy sugerente, Διατριβαί), donde abundan las antedichas características atribuidas a Bión y quizá, en menor medida, las *Disertaciones* de Musonio Rufo (maestro del anterior).

de expresar lo que pensamos que es verdadero y de afirmarlo directamente. En este ámbito, *el cinismo es una campaña liberadora del pensamiento y de la lengua*. No puedo desarrollar más este tema aquí; baste señalar que, para el cinismo, la Filosofía sin *parrésia* no es Filosofía. La “filosofía” que no cuestiona, que no critica, que no polemiza, sino que sólo dice lo que el otro quiere escuchar, se llama adulación, charlatanería, sofística —en suma, es la prostitución del pensamiento—. Desde sus inicios, la Filosofía ha sido peligrosa, polémica, incómoda,³⁷ y el cinismo, como el demonio socrático, nos grita que así debemos mantenerla. Diógenes nos compele a que busquemos la verdad al margen de modas y monedas, a despecho de los dictados de las fuerzas políticas, económicas o religiosas y a que manifestemos nuestras ideas sin miramientos ni circunloquios bobalicones, sin engañosas cortesías, a que el discurso dependa de la convicción y no de la conveniencia.³⁸ Retumban, fustigan estas palabras del Cínico, en unos tiempos en los que la mordaza se ha hecho reglamentaria: “Al preguntarle qué es lo más bello entre los hombres, contestó: ‘La libertad de palabra (παρρησία)’” (DL VI.69).

Ahora bien, *a la hora de vivir nuestra corporeidad, la anaídeia se manifiesta en el nudismo*³⁹ y *la obscenidad*. Si todos los seres humanos

³⁷ “Como también dijo Diógenes <el Cínico>, cuando era elogiado Platón: ‘¿qué tiene de venerable ése que, siendo filósofo tanto tiempo, no ha incomodado a nadie?’” (Plutarco, *De virtute morali* 452D).

³⁸ Dice Mársico: “esta práctica <cínica de acceso a la virtud> consiste, por un lado, en la difusión de los ejercicios que mencionamos <i.e., de *áskesis*> y, por otro, en la advertencia sobre los engaños que teje la vida en comunidad. Complimentar este punto requiere decir cosas que la mayoría no quiere escuchar y puede provocar múltiples inconvenientes, por lo cual el cínico debe ejercitarse también en la práctica del hablar libre y franco independientemente de los peligros que ello conlleve. Es necesario contrariar las creencias más básicas de los conciudadanos instalando la sospecha sobre los valores más caros” (2019, p. 74).

³⁹ Por supuesto, no debemos dejar de ver las cosas en su contexto: Diógenes aboga por el nudismo en una cultura que, desde mediados del siglo VIII a.e.c., veía con buenos ojos la desnudez en el gimnasio y el deporte. Como bien señala Kyle 2014 (pp. 81–84), desnudarse en el gimnasio era una demostración sana y productiva de virtud física (recuérdese que el entrenamiento corporal estaba pensado para mantener el cuerpo en óptimas condiciones para una posible, y probablemente muy próxima, guerra —*cf.* Jenofonte, *Mem.* III.12.1–9; V.1–2; 4–6; 7–15) y, como apunta Miller 2004 (p. 233), constituía una declaración en favor de la democracia y la ética de la virtud: la ropa, frecuente distintivo de las clases sociales, quedaba en el vestidor, dejando en el gimnasio sólo a la persona y de lo que era capaz. Se trataba de un ejercicio de *isonomía*: todos los varones en igualdad de condiciones se enfrentaban teniendo por única arma aquello que son, no aquello que poseen.

tenemos pezones, culo, pene o vagina, ¿por qué sumarnos a ese exagerado esfuerzo por cubrirlos, por ocultarlos bajo varias capas de ropa y pudor y, en la medida de lo posible, por ni siquiera mencionarlos por su nombre?⁴⁰ Los de la Stoa media, con un razonamiento que de seguro compartían con los cínicos, no aceptaban que existiera algo obsceno porque la obscenidad estaría (1) en la cosa o (2) en la palabra. Pero (-1) no está en la cosa, ya que nada hecho por la Naturaleza o Dios⁴¹ es malo;⁴² tampoco (-2) está la obscenidad en la palabra, porque ésta

⁴⁰ Galeno afirma que en su época muchas personas no llamaban a los testículos por su nombre, sino que preferirían llamarlos “gemelos (*didymous*)”, “como si fuera más decoroso llamarlos así” (Galeno, *Procedimientos anatómicos* IX, 729). Según los testimonios, el Perro aprovechó el parecido de esta palabra con el nombre del flautista Δίδυμος y, cuando éste fue descubierto en adulterio, bromeó diciendo que deberían colgarlo por su nombre (cfr. *DL* VI.51). (En esta respuesta hay, de nuevo, una burla hacia quien se busca líos por tratar de satisfacer la libido, cuando la solución estaba a la mano.)

⁴¹ En el caso de los estoicos, no son exactamente lo mismo, aunque (1) Dios sí está en la Naturaleza y (2) todo lo que la Naturaleza hace, lo hace por mandato divino.

⁴² La *diáiresis* estoica, base para toda la ética de la Stoa, presenta la diferencia entre lo bueno (i.e., sólo la virtud), lo malo (i.e., sólo el vicio) y lo indiferente (i.e., absolutamente todo lo demás que no es virtud ni vicio) —cfr. Epicteto, *Manual* 1; *DL* VII.103, resumido en mi explicación del tema en Ramos-Umaña 2021—. ¿Qué tanto suscribirían los cínicos esta distinción tan tajante? A partir de VI.103, el Laercio presenta, a modo de cierre de ese libro, los preceptos comunes (τὰ κοινῇ ἀρέσκοντα) de cínicos y estoicos, y afirma que “lo que se halla entre la virtud y el vicio lo califican de indiferente (τὰ δὲ μεταξύ ἀρετῆς καὶ κακίας ἀδιάφορα λέγουσιν)” (VI.105). Este pasaje, más la afirmación de que la virtud es *autárkēs* para alcanzar la *eudaimonía* (cfr. *DL* VI.11.1), nos podría empujar a pensar que la virtud es el único bien para los cínicos y que, por ello, la *diáiresis* estoica sí sería compatible con el pensamiento de éstos. Sin embargo, *DL* VI.11.5–6 dice que “la mala fama es un bien e igualmente el dolor (τὴν τ’ ἄδοξίαν ἀγαθὸν καὶ ἴσον τῷ πόνῳ)”, con lo cual la *diáiresis* estoica no parecería funcionar en el cinismo. ¿Quizá por eso —podríamos pensar— Diógenes Laercio cita, en medio de la explicación de los cínicos, el epigrama dedicado a los estoicos que reza “la virtud del alma es el único bien (τὰν ἀρετὰν ψυχῆς ἀγαθὸν μόνον)” (VI.14.9), no para conectarlos, sino para diferenciarlos filosóficamente? ¿O será que esta idea de que el dolor y la mala fama son bienes corresponde a Antístenes, pero no a Diógenes ni a los siguientes perros? En principio no sería descabellado suponerlo así: en efecto, dicha afirmación está en la parte del libro VI dedicada a él —lo de Diógenes empieza en VI.20— y recuérdese las referencias positivas del primero al *pónos* y contra todo placer (VI.2–4), en contraste con las alusiones mucho más tolerantes hacia lo placentero de parte del segundo (VI.54; 56). No obstante, esta solución no parece mantenerse en pie por mucho tiempo, ya que, primero, dividir de forma tajante pensamientos para uno y para el otro puede resultar demasiado problemático por la falta de evidencias y, segundo, suponiendo que el pasaje alude exclusivamente a Antístenes, no deja de ser extraño que primero se declare a la virtud autosuficiente para la felicidad e igual al sabio, pero apenas unas líneas más abajo

simplemente designa a la cosa y ya se estableció que nada natural es malo. De modo que —se concluye— es propio del sabio tanto expresarse como exhibirse sin pudores⁴³ (cfr. Cicerón, *Cartas a los familiares* IX.22; Epicteto, *Diss.* III.22.16).⁴⁴

Y así como con lo que todos tenemos, con lo que todos hacemos: si todos los seres humanos necesitamos liberar gases por arriba y por abajo, ¿por qué ese exagerado esfuerzo por ocultarlo, por decirle a tu pareja “mi amor, pon fuerte el volumen de la tele, que voy a ir al baño y no quiero que me escuches”?⁴⁵ De nueva cuenta, más que las palabras, son las acciones cínicas las que aleccionan. Estaba un joven Metrocles en clases de filosofía en el Liceo con su maestro Teofrasto cuando al primero se le escapó un sonoro flato. Sintióse tan avergonzado que huyó despavorido y hasta pensó en suicidarse. El cínico Crates de Tebas (circa 365–circa 285 a.e.c.) se enteró de lo sucedido, fue a casa de Metrocles y le explicó que lo del flato era natural y que no debería avergonzarse pues *en lo natural nada hay de malo* —*naturalia non sunt turpia*—. Para terminar de persuadirlo, Crates remató su argumento soltando una larga y sonora sinfonía de flatulencias. Desde ese día, Metrocles se hizo cínico (cfr. *DL* VI.94).⁴⁶

se hable de la *adoxía* y el *pónos* como algo bueno. Acaso, más bien, haya que tomar aquí “mala fama” y “dolor” como sinónimos o resultados de la *anaídeia* y *kartería* (o de *enkrátēia*) respectivamente, ambas virtudes. Si esto es correcto, entonces no habría conflicto entre cínicos y estoicos y se mantendría la idea de que lo único bueno es la virtud. Aunque podemos dejar lo recién dicho sobre lo mesa como una solución provisional, a todas luces las diferencias entre cínicos y estoicos, así como entre Antístenes y Diógenes, ameritan su propio lugar.

⁴³De nuevo se intersecan el pensamiento cínico y el estoico: “Manda <Zenón> que las mujeres y los varones usen los mismos vestidos y que ninguna parte <del cuerpo> debe ser cubierta” (*DL* VII.33).

⁴⁴“Pues no ha de querer éste <i.e., el virtuoso> ocultar nada de lo suyo (si no, se acabó, se echó a perder su cinismo, su vivir al aire libre, su libertad; empieza a temer algo de lo externo, empieza a tener necesidad de algo que le oculte).”

⁴⁵En 2023 se difundió la noticia de una mujer que debió ser hospitalizada por complicaciones estomacales. ¿El motivo? Estuvo varias horas aguantando una flatulencia porque se encontraba con su novio y no quiso parecerle repugnante (cfr. Milenio Digital 2022).

⁴⁶Según Cicerón, los estoicos se sumaban a este clamor en favor de dejar salir libremente los gases por arriba o por abajo (cfr. *Cartas a los familiares* IX.22).

Es precisamente en este contexto donde entra la masturbación. Puesto que practicarla es obedecer la naturaleza,⁴⁷ no hay razón para no hacerlo ni para sentir o infundir vergüenza por aquello, y da igual qué digan las convenciones y la sociedad. La desvergüenza cínica no sólo pulveriza las cadenas de las normas sociales, también nos libera del yugo del apetito de la buena fama, del querer o deber gustarle a todo el mundo, del querer o deber obtener la aprobación del rebaño y, en ese sentido, nos permite enfocarnos en lo único verdaderamente importante, a saber, en la *areté* y el vivir *kat'aretén*. En un mundo donde lo bueno está mal visto, resulta imposible ser virtuoso, actuar conforme a la naturaleza, sin aprender a complacerse en la desaprobación de los más, sin aprender a escuchar cual aplausos sus abucheos, sus críticas y sus insultos o, en suma, sin aprender a ser orgullosamente desvergonzados, pues, a fin de cuentas, “la mala reputación es un bien (τὴν τ’ ἄδοξίαν ἀγαθόν)” (DL VI.11; *cfr.* 93).

En suma, según el cinismo masturbarse es decirnos “sí” a nosotros mismos, es aceptar serenos y, por qué no, alegres nuestra corporalidad, es cuidarnos mediante una acción satanizada desde la moral invertida y pervertida del vulgo,⁴⁸ es cuidarnos al cuidar nuestras prioridades:

⁴⁷ Sobre que otra prueba de que la masturbación es natural es el hecho de que otros animales también lo hacen, *cfr.* Dion Crisóstomo, *Discursos* VI.18 —últimas líneas de T2—.

⁴⁸ ¿Por qué, lejos de ser vista como algo natural y bueno (o, por lo menos, saludable), la masturbación ha sido objeto de condena y motivo de sonrojo? Como todo fenómeno cultural, la respuesta no es sencilla e involucra varios factores. En primer lugar, en los textos romanos precristianos podemos encontrar al menos dos veces una mención negativa a la masturbación, ambas del poeta romano Marco Valerio Marcial (*circa* 38–*circa* 104). Dice: “El hecho, Póntico, de que nunca folles, sino que te amancebes con tu <mano> izquierda y sea tu mano tu amante al servicio de Venus, ¿consideras que no significa nada? Es una barbaridad, créeme [...]” y remata, luego de mencionar a algunos personajes célebres y su heroica descendencia: “Todo lo habrían desperdiciado si uno y otro, masturbándose (*masturbatus*), hubieran encargado sus torpes goces a sus manos. Cree lo que te dice la propia naturaleza de las cosas: ‘Eso que desperdicias entre tus dedos, Póntico, es un ser humano’” (*Epigramas* IX.41). Esta condena se complementa con un comentario fugaz en XI.104 en el que señala que los esclavos se masturbaban tras la puerta mientras Héctor y Andrómaca copulaban, asociando así la autogratificación con lo servil. Sin embargo, como bien señala Forberg 2023 (pp. 182–183), Marcial parece olvidar dicha condena en XI.59, cuando presenta la mano siniestra como remedio ante la tentación de caer con un amante inoportuno, o en XI.23, cuando se pronuncia en favor de la sodomía entre varones, con lo cual no podemos adoptar una postura clara y definitiva sobre estas cuestiones del poeta, ni quizá tampoco sobre su época, aunque nos sirve para suponer que hubo algunas voces en contra de dicha práctica. Donde sí es patente la condena de la masturbación es, por

supuesto, en el judeocristianismo, que nunca la ha visto con buenos ojos. En primer lugar, en el judaísmo encontramos la historia de Onán, quien no depositó su semen en la esposa de su hermano, sino que lo dejaba caer sobre la tierra, razón por la cual dios lo hace morir (cfr. Génesis 38:8–10), a partir de lo cual se deduce una prohibición de la masturbación —aunque, como en el caso de los habitantes de Sodoma, es muy cuestionable cuál fue, exactamente, su pecado—. Dice el *Zohar*, comparando la masturbación con el homicidio, uno especialmente grave por cuanto es de los propios hijos: “Todos ellos abren diciendo: ¡Ay del malo! Mal le irá; porque le será retribuido según las obras de sus manos (Isaías 3:11). ¿Qué significa esta expresión: ‘según las obras de sus manos’? El rabí Yitzhak dijo: ‘Para incluir a aquel que fornicación con sus manos, emitiendo y desperdiciando semilla en vano. Pues hemos aprendido: todo aquel que emite su semilla en vano es llamado malvado y no contempla el rostro de la Shejiná, como está escrito: Tú no eres un Dios que se complazca en la maldad; el malvado no habita contigo (Salmos 5:5)’; [...] tal persona es atormentada en ese mundo más que todos los demás. [...] Todos los demás ascienden, pero éste no. Ahora podrías preguntar: ‘¿Y qué hay de otros pecadores que han matado personas?’ Ven y observa: todos ellos ascienden, pero él no. ¿Por qué? Porque ellos han matado a otros seres humanos, mientras que él ha matado a sus hijos —¡a sus propios hijos!— derramando mucha sangre” (*Zohar*, Génesis 219b; los énfasis son del original, la traducción es mía, excepto las citas bíblicas, que he tomado de Straubinger (A.A.V.V. 1969)). Sobre el mismo asunto, el teólogo, filósofo y médico sefardí Maimónides (1135–1204), uno de los estudiosos más influyentes de la *Torá* en el Medioevo, consideraba que “Está prohibido derramar semen sin propósito. En consecuencia, el varón no debe trillar dentro y eyacular fuera, ni debe contraer matrimonio con una menor que aún no puede concebir. En cuanto a los masturbadores, no sólo cometen un acto estrictamente prohibido, sino que además se exponen a la excomunión. A ellos se refiere la Escritura cuando dice: *Vuestras manos están llenas de sangre* (Isaías 1:15), y el acto del masturbador es considerado equivalente a matar a un ser humano” (Rosner 1994, p. 104; traducción mía). Maimónides complementa esa justificación en uno de los textos que componen su *Mishné Torá* con un argumento médico: “El semen es la fuerza del cuerpo y su vida, y constituye la luz de los ojos. Cada vez que se eyacula en exceso, el cuerpo se debilita, su vigor se consume y su vida se destruye. Como dijo Salomón en su sabiduría: ‘No des tu vigor a las mujeres, ni tu fuerza a las que son la ruina de los reyes’ (*Proverbios* 31:3). En cuanto a quien se entrega excesivamente al coito: la vejez se abalanza sobre él, su fuerza declina, sus ojos se apagan, se desprende un olor desagradable de su boca y axilas, el cabello de su cabeza, cejas y pestañas se cae, el vello de la barba, axilas y piernas crece en exceso, sus dientes se caen, y padece numerosos dolores, además de los ya mencionados. Los sabios entre los médicos han dicho: de cada mil, uno muere por otras enfermedades, y los demás, por copulación excesiva. Por lo tanto, el varón debe conducirse con cautela en esta materia si desea vivir bien. Debe mantener relaciones sexuales sólo cuando su cuerpo esté sano y extremadamente fuerte, y cuando tenga una erección persistente, involuntaria, y aun distrayéndose con otras cosas, dicha erección se mantiene como estaba; y experimenta una pesadez en los lomos y en la parte inferior del cuerpo, como si los cordones de los testículos estuvieran siendo estirados, y su carne está caliente. A un hombre así le es necesaria la relación sexual, y su remedio es el acto sexual” (*Hiljot De’ot* IV.19; traducción mía). Con todo ello en mente, se entiende mejor

la virtud y el vivir conforme a la naturaleza deben ser lo único importante, no la aprobación colectiva de nuestro estilo de vida. El siguiente pasaje resume, en buena medida, lo que he explicado hasta aquí sobre la relación de la masturbación con la virtud:

[T6] El quinto modo de nombrar a las escuelas filosóficas provenía del modo de vivir, por ejemplo, en el caso de los filósofos cínicos. Los cínicos eran llamados así por cuatro causas: o por la indiferencia de su vida, dado que *ellos se entrenaban en la indiferencia, como los perros, para comer y copular en público, andar desnudos* y dormir en toneles y lugares incómodos. Eso hacían porque *deseaban lo bello por naturaleza, pues decían que, si algo es bueno, es necesario hacerlo tanto en común como en privado, mientras que, si no es bueno, no hay que hacerlo ni en común ni en privado, dado que no había que entre ellos ‘por un lado mostrarse y por otro estar oculto’*, sino que había un ‘habla públicamente, porque en rigor no hay ninguna cosa temible’. Ésta es la primera causa. La segunda causa es que el perro es un animal sinvergüenza y ellos también practicaban la desvergüenza (ἀναιδεία), no la peor que la vergüenza, sino la mejor.⁴⁹ Pues la desvergüenza es doble,

por qué Maimónides llega a sugerir extremos, como que el varón soltero mejor nunca toque su propio pene, ni siquiera para orinar, no sea que se despierte la tentación y termine masturbándose (cfr. Rosner 1994, p. 105; Glasner 1961, p. 579). Por el lado del cristianismo, también se usa la historia de Onán —aunque, como he dicho, no queda claro cuál es su pecado; de hecho, si descartamos que este pasaje aluda a lo que nosotros hoy llamamos “onanismo”, *tendremos que en ninguna parte del Antiguo o Nuevo Testamento se condena explícitamente la masturbación*—. En segundo lugar y conectado con lo anterior, toda práctica sexual que no tenga fines reproductivos ha sido condenada de manera categórica por una marcada visión teleológica desde los tiempos de los padres de la Iglesia —por ejemplo, declara Clemente: “unirse <sexualmente> sin buscar la procreación es un verdadero insulto para la naturaleza” (Clemente de Alejandría, *Pedagogo* II.95.3) y “nosotros, que somos parte activa de esta función divina de la creación, no tiremos la semilla, ni la envilezcamos” (II.91.2)—, condena que, de hecho, sigue vigente; no por nada el *Catecismo de la Iglesia católica* caracteriza la masturbación como un acto sexual no encaminado a la reproducción, sino sólo al goce, y lo califica como “intrínseca y gravemente desordenado” (2352), mismas duras palabras que usa para calificar el homosexualismo (cfr. 2357).

⁴⁹ A todas luces, el pasaje es bastante enrevesado y no hay entre los códices variantes que ayuden a darle sentido. Quizá el texto se pueda entender así: si damos por buena la definición aristotélica de origen popular de “vergüenza” (de la αἰσχύνη, y con esto suponemos que es sinónimo de αἰδώς; sobre las diferencias y semejanzas entre ambos, véase la nota 31), entonces tendríamos que “vergüenza” es una pasión dolorosa resultante de hacer una acción mala que puede llevarnos al deshonor (cfr. *Reth.* II.6, 1383b13–16), a partir de lo cual podemos imaginar fácilmente una desvergüenza peor, a saber, aquella que implica desprecio e imperturbabilidad por hacer una acción mala (coincidiendo, de nuevo, con

una es peor que la vergüenza y la otra mejor, ‘una daña mucho a los hombres, mientras que la otra los beneficia’. Entonces, practicaban esa desvergüenza, la que es mejor que la desvergüenza, por ejemplo, ladrando a los ajenos a su propia filosofía. La tercera causa es que el perro es un animal guardián. Así, ellos resguardaban las creencias de la filosofía a través de exhibiciones⁵⁰ y se concentraban mucho en esto. (Elías [o David], *Proemio a las Categorías de Aristóteles* 111.1–19;⁵¹ las cursivas son mías.)

Entonces, por responder a una necesidad natural, por liberarnos de las complicaciones asociadas con el cortejo y de los impulsos hacia la violencia, por sernos útil para demostrarnos autosuficientes y orgullosamente desvergonzados, *masturbarse es una manifestación de virtudes que nos permite seguir siendo virtuosos*.

III. Conclusiones

A lo largo de este escrito he mostrado que la postura favorable de Diógenes el Cínico hacia la masturbación masculina no sólo es totalmente congruente, sino incluso necesaria dentro del propio sistema filosófico cínico por razones que numero a continuación:

1. *La masturbación representa un acto de desvergüenza*: es un acto de renuncia a las normas sociales, culpables de satanizar el cuerpo, lo carnal y nuestra animalidad, así como de renuncia a considerar la fama y el “qué dirán” como bienes.

Reth. II.6, 1383b16–17). Ahora bien, ¿cómo podría haber una desvergüenza mejor que esta vergüenza —digámoslo así— virtuosa? Acaso se trate de una desvergüenza que no sólo contiene el mismo componente de la antedicha vergüenza —a fin de cuentas, está bien sentir desagrado por el vicio y lo vicioso—, sino que, además, nos mueve a actuar virtuosamente al margen de la aprobación o desaprobación externas. Pensémoslo así: la vergüenza es capaz de refrenarme a participar del acoso escolar en el que todos mis amigos están incurriendo contra alguien diferente, pero haría falta la desvergüenza para moverme a defenderlo ante los acosadores y a buscar hacer al acosado mi amigo, da igual si mis otros amigos se distancian de mí por este motivo. En ese sentido iría el que parece ser un ejemplo introducido por el “οἷον”: *la vergüenza abstiene al cínico de practicar filosofías que falsean los valores, pero la desvergüenza lo mueve a denunciar y atacar públicamente a esas otras filosofías*.

⁵⁰ Aunque la palabra griega es “ἀπόδειξις”, definitivamente no podemos tomarla en el sentido de “demostración lógica” porque en *DL* VI.11 (cfr. 104) dice: “la virtud está en las acciones, y no requiere ni muy numerosos argumentos ni conocimientos (μήτε λόγων πλείστων δεομένην μήτε μαθημάτων)”.

⁵¹ Sigo, con algunas modificaciones, la traducción en Mársico 2013.

2. *La masturbación representa un acto de autosuficiencia*: es una demostración de que se necesita lo menos posible de alguien o de algo para satisfacer una necesidad corporal masculina.
3. *La masturbación representa un acto de prudencia*: al masturbarnos escuchamos nuestro propio cuerpo y lo cuidamos descargándolo de engorrosos pesos a la vez que liberamos el alma de monomanías, compulsiones e impulsos hacia la violencia y otras conductas desordenadas.
4. *La masturbación representa un acto de autocontrol*: tal como el guloso y el virtuoso comen y beben, pero el primero lo hace todo el tiempo y en exceso, mientras que el segundo lo hace sólo cuando es pertinente y en la medida en que satisfaga una necesidad básica, análogamente tanto el licencioso como el virtuoso se masturban, pero el segundo no lo hace en demasía ni movido por sus excesos. No es que el virtuoso no sienta placer cuando se masturba —a fin de cuentas, la satisfacción de cualquier necesidad corporal (hambre, sed, sueño, cansancio, etc.) es inevitablemente placentera—, *pero no lo hará sólo por ese placer* o lo haría incluso si no fuera placentero, dado que es bueno.

En suma, para los cínicos *la masturbación masculina representa vivir katà phýsin*, pues aceptamos nuestra animalidad, nuestra corporeidad y las necesidades que una y otra implican y atendemos a dichas necesidades sin turbaciones ni remordimientos, sin miedo al “qué dirán” o a las supersticiones y, más bien, exclamando “¡deberías hacerlo también tú!”

Además de lo anterior, vimos que esta postura en favor de la masturbación es totalmente compatible con los conocimientos médicos hipocráticos (la acumulación de semen ocasiona malestares corporales y alteraciones perniciosas en el ánimo y pensamiento, de modo que está bien desembarazarse de ella, incluso si es por propia mano).⁵²

⁵² Una cuestión que dejé pendiente (véase la nota 21) es la relativa al cambio de parecer que se dio en la medicina respecto de la masturbación. A pesar de los antedichos planteamientos de Hipócrates y Galeno, ciertamente hubo en la medicina occidental, y en especial a partir del siglo XVIII, un fuerte posicionamiento en contra de la masturbación. Quizá una de las voces más influyentes al respecto fue la del médico suizo Samuel Auguste André David Tissot (1728–1797) y su obra *L’Onanisme: Dissertation sur les maladies produites par la masturbation* (publicada en francés en 1760 y en inglés siete años después, producto de una reelaboración del escrito *Tentamen de morbis ex manustupratione* publicado en

latín en 1758 por el mismo autor —trabajo que, confiesa él, le costó escribir especialmente “por la dificultad de transmitir <en francés> ideas cuyos términos y expresiones resultan indecorosos” (Tissot 1767, p. vi; todas las traducciones del texto de Tissot son mías). Ya desde las primeras páginas, Tissot no duda en usar los adjetivos más tremendistas y las descripciones más alarmistas para advertir a cualquiera de los peligros de masturbarse, al punto de que no tiene escrúpulos en señalar que la masturbación es para la juventud más nociva que la viruela (pp. xi–xii), una enfermedad que en el siglo XVIII mataba a unas 400,000 personas al año en Europa (Thèves, Crubézy y Biagni 2016, p. 2). A partir de premisas que aparecen en algunos textos médicos antiguos (por ejemplo, Galeno señala que con el semen también se pierde “neuma vital (πνεύματος τοῦ ζωτικοῦ)”, con lo cual hay un debilitamiento general y algunas personas han llegado a morir, (cfr. Galeno, *De sem.* I.16.29–32), Tissot sostiene que perder 30 mililitros (*one ounce*) de semen —es decir, el equivalente a dos cucharadas— debilita más y más de manera permanente que perder 420 mililitros (*forty ounces*) de sangre (pp. 2, 48–49) debido a la conexión del primero con la médula espinal y el cerebro (pp. 49–51), y que esa pérdida produce incluso peores efectos cuando se disipa de “maneras innaturales” (p. 3). Valiéndose de una cita del médico griego Areteo de Capadocia (siglo II e.c.), Tissot afirma que quienes pierden mucho semen lucen envejecidos, se tornan letárgicos, desanimados, encorvados, tontos, débiles, entumecidos, incapaces de actuar, pálidos, afeminados, inapetentes y pueden ser víctimas de parálisis, “pues ¿cómo no afectaría la fuerza nerviosa, si la naturaleza ha sido desvanecida en el origen de la vida (ζωῆς γένεσιν)? Pues es ese semen (θορός) el que nos hace impulsivos, fuertes, velludos, de voz fuerte, de buen coraje (εὐθύμους), de intelección y acción resuelta; prueba de ello son los varones que han llegado a su madurez. Pero los que no tienen este semen dador de vida (ζωοῦσα ἢ θορή), son encorvados, débiles, de voz aguda, imberbes, afeminados (γυναικώδεις); prueba de ello son los eunucos. Si es varón y moderado (ἐγκρατής) y tiene su semen es fuerte, de ánimo valiente, corajoso hasta con las bestias. Señal segura <de ello> son los atletas moderados (σαόφρονες). Pues también los que son por naturaleza más fuertes se vuelven, por la incontinencia (ὑπ’ ἀκρασίας), los peores de los peores (τῶν χειρόνων γίνονται χερείονες); los por naturaleza peores, por la continencia (ὑπ’ ἐγκρατίας), se vuelven los mejores de los mejores (κρεσσόνων κρέσσονες). Verdaderamente, nada vuelve más fuerte que el semen de la vida. Grandioso es el semen dador de vida para la salud, para la fuerza, para el buen ánimo, para la generación” (Areteo, *De causis* II.5.3.2–5.4.7; traducción mía). Luego de esto, Tissot apuntala la importancia de mantener el semen en el organismo masculino con diversos testimonios de médicos amigos suyos, de él mismo, e incluso del autor anónimo de *Onania* —texto sobre el cual hablaré más adelante—, sobre personas que, por la pérdida seminal, se les secó el cerebro, se les sumieron los ojos en el cráneo o quedaron ciegos recién contrajeron matrimonio (1767, p. 8), sufrieron pérdida de sus facultades intelectuales, especialmente de su memoria, sus cuerpos crecieron menos que los de sus coetáneos (p. 21), padecieron dolores de cabeza, estómago, intestino y de carácter reumático, granos en la cara, ampollas o pústulas en el pecho o en las nalgas, disfunción eréctil o eyaculación precoz (p. 22), estreñimiento, hemorroides (p. 23), espasmos prolongados de hasta 12 años, miembros entumecidos, pérdida de sensación y memoria (p. 33) y que, incluso, fallecieron por masturbarse (pp. 77, 161, 164). Uno de los casos que narra Tissot es el de un joven de 23 años con epilepsia que “se

Entonces, la *divina desvergüenza* del varón en el ámbito de la sexualidad se puede practicar a través del nudismo, el sexo en público y la masturbación, y nada de ello implica una mácula en su alma virtuosa —al contrario, son demostraciones e incluso condiciones de posibilidad de la virtud—. Por todo lo anterior, juguetona y meliflua resonaría en labios del Cínico esta simpática sentencia latina del poema 33 del *Priapeos*: *fiat amica manus* (“hazte amigo de tu mano”).⁵³

debilitaba a sí mismo con frecuentes manustupraciones” —un término arcaico y en desuso tanto en español como en inglés, proveniente del latín, *manus* (mano) y *stupratio* (acto sexual ilícito); idea que el médico refuerza después al describir a los masturbadores como “monstruos” que “abusan de sí mismos” (p. 74)— y que, pese a advertencias del médico y temporales mejorías, siguió masturbándose hasta que una mañana fue encontrado muerto en su habitación, en medio de un charco de sangre tras haber caído de su cama. Remata el autor reflexionando con espanto sobre este paciente, pero también sobre cualquiera que ose masturbarse: “¿Se me permitiría hacer una pregunta que se me ocurrió cuando leí este caso? ¿Son aquellos que se destruyen con una bala de pistola, los que voluntariamente se ahogan o se degüellan a sí mismos, más responsables de su muerte, son mayores suicidas que lo fue este hombre?” (p. 18). Ahora bien, aunque el énfasis de *L’Onanisme* es en contra de la masturbación masculina, luego de leer el libro termina siendo evidente que para Tissot todas las formas de pérdida seminal son dañinas y peligrosas, incluso en el sexo conyugal, lo cual pretende demostrar citando varios casos de varones que enfermaron severamente o murieron tras el orgasmo (1767, pp. 8, 59, 61); así pues, aunque Tissot declara que su obra no tiene relación con *Onania, or the Heinous Sin of Self-Pollution* (un extenso *best-seller* de su época en contra de la masturbación, impreso por primera vez hacia 1712, de autor incierto pero que en el texto de Tissot aparece adjudicado a un tal “Dr. Bekkers en Inglaterra”) por considerarlo caótico, inconexo y porque “todas las reflexiones del autor no son nada más que puerilidades teológicas y morales” (p. 21), lo cierto es que al final resulta innegable la afinidad de ambos textos, las cuales no sólo presentan la masturbación como una práctica en extremo nociva, sino que también recomiendan el mínimo posible de relaciones sexuales durante la vida entera, incluso para varones casados, so pena de una muerte lenta o rápida por pérdida seminal. Incluso, y a pesar de la antedicha crítica a *Onania*, Tissot reconoce que entre las cosas por él prescritas a sus pacientes masturbadores estaba recordarles la *Primera Epístola a los Corintios* 6 y su extenso listado de excluidos del reino de los cielos (p. 179).

⁵³En los países donde el número de personas que dicen practicar el cristianismo supera el 90 % (aun cuando el asunto se reduzca a tradiciones y rituales deslavados junto con una obsesión malsana por el sexto mandamiento), es apenas entendible que siga imperando una satanización —muchas veces hipócrita— del cuerpo y del placer sexual y que hablar de la masturbación siga levantando ámpula. En 2022, en Medellín, Colombia, una campaña de salubridad pública en favor de la masturbación masculina y femenina despertó la ira de muchas personas, así como de la Iglesia Católica (*El Tiempo* 2022). Algo parecido sucedió en 2009 en Extremadura, España, con una campaña de educación sexual dirigida a jóvenes de entre 14 y 17 años, aunque esta vez el enojo provino de grupos

Referencias bibliográficas:

- A.A.V.V., 2009, *Biblia de Jerusalén*, Desclee de Brouwer, Bilbao.
- A.A.V.V., 2021, *Quinientos epigramas griegos*, trad. L. Guichard, Cátedra, Madrid.
- A.A.V.V., 1969, *Sagrada Biblia*, trad. J. Straubinger, s.e., Tlalnepantla.
- A.A.V.V., 2006, *Zohar (Pritzker Edition)*, vol. III, trad. D. Matt, Stanford University Press, Stanford.
- Agustín de Hipona, 1957, *Del Génesis a la letra*, en *Obras de San Agustín*, tomo XV, trad. B. Martín, Editorial Católica, Madrid.
- Agustín de Hipona, 1954, *Confesiones*, en *Obras de San Agustín*, tomo II, trad. Á. Vega, Editorial Católica, Madrid.
- Agustín de Hipona, 1954, *Del bien del matrimonio*, en *Obras de San Agustín*, tomo XII, trad. F. García, Editorial Católica, Madrid.
- Anónimo, 2014, *Priapea*, trad. J. González, Universidad de Huelva, Huelva.
- Anónimo, 1907, *The Tebtunis Papyri*, ed. B.P. Grenfell, A.S. Hunt y J.G. Smyly, Oxford University Press, Nueva York.
- Anónimo, 1756, *Onania: or, The Heinous Sin of Self-Pollution, and all its Frightful Consequences*, H. Cooke, Londres.
- Areteo de Capadocia, 1895, *The Extant Works*, trad. y ed. F. Adams, The Sydenham Society, Londres.
- Aristóteles, 2004, *Problemas*, trad. E. Sánchez, Gredos, Madrid.
- Aristóteles, 1994, [Repr. Anim.] *Reproducción de los animales*, trad. E. Sánchez, Gredos, Madrid.
- Aristóteles, 1971, [Reth.] *Retórica*, trad. A. Tovar, CEPC, Madrid.
- Ateneo, 1998, *Banquete de eruditos (4 vols.)*, trad. L. Rodríguez Noriega, Gredos, Madrid.
- Bosman, Philip, 2006, "Selling Cynicism: The Pragmatics of Diogenes' Comic Performances", *The Classical Quarterly*, vol. 56, no. 1, pp. 93-104. <<https://doi.org/10.1017/S0009838806000085>>
- Brown, Peter, 1988, *El cuerpo y la sociedad: hombres, mujeres y la renuncia sexual en el cristianismo primitivo*, trad. J. Desmots, Muchnik Editores, Barcelona.
- Cicerón, 2008, *Cartas a los familiares*, trad. J. Beltrán, Gredos, Madrid.
- Clemente de Alejandría, 1988, *Pedagogo*, trad. J. Sariol, Gredos, Madrid.
- DeWitt, Norman Wentworth, 1954, *Epicurus and his Philosophy*, University of Minnesota Press, Minneapolis.
- Diógenes Laercio, 2013, [DL] *Lives of Eminent Philosophers*, ed. T. Dorandi, Cambridge University Press, Cambridge.
- Diógenes Laercio, 2007, *Vidas de los filósofos ilustres*, trad. C. García, Alianza, Madrid.

políticos de derecha, así como de la Iglesia católica (*Noticias de Navarra* 2009). En contraste, una campaña de salubridad que promovía la masturbación funcionó con mucho más éxito en el Reino Unido en 2009 (Nikkhah 2009).

- Diogenes the Cynic, 2012, *Sayings and Anecdotes*, trad. R. Hard, Oxford University Press, Oxford.
- Dion Crisóstomo, 1988, *Discursos I–XI*, trad. G. Morocho, Gredos, Madrid.
- Dobbin, Robert, 2012, *The Cynic Philosophers from Diogenes to Julian*, Penguin Books, Nueva York.
- Elías, 1900, *Eliae in Porphyrii Isagogen et Aristotelis Categorías commentaria*, A. Busse (ed.), Reimer, Berlín.
- Epicteto, 1995, *Manual*, trad. P. Ortiz, Gredos, Madrid.
- Epicteto, 1993, [Diss.], *Disertaciones*, trad. P. Ortiz, Gredos, Madrid.
- Epicuro, 2005, *Obras completas*, ed. y trad. J. Vara, Cátedra, Madrid.
- El Tiempo*, 17 de marzo 2022, “Polémica por invitación de la Alcaldía de Medellín a masturbarse”, en *El Tiempo*. Recuperado desde: <https://www.eltiempo.com/colombia/medellin/alcaldia-de-medellin-invita-a-la-masturbacion-con-un-video-659053>
- Forberg, Friedrich Karl, 2023, *Formas de hacer el amor: sexo en la Antigüedad clásica*, trad. J. Ruiz, Guillermo Escobar Editor, Salamanca.
- Galeno, 1992, [De sem.] “On Semen”, en *Corpus Medicorum Graecorum*, vol. 3, 1, ed. y trad. P. De Lacy, Akademie, Berlín.
- Galeno, 2010, [UP] *Del uso de partes*, trad. M. López, Gredos, Madrid.
- Galeno, 2002, *Procedimientos anatómicos*, trad. M. López, Gredos, Madrid.
- Galeno, 1997, [Loc. Aff.] *Sobre localización de enfermedades*, trad. S. Andrés Aparicio, Gredos, Madrid.
- Gardella, Mariana, 2024, “La decisión de Hiparquía de Maronea”, *Diánoia*, vol. 69, no. 92, pp. 3–24. <<https://doi.org/10.22201/iifs.18704913e.2024.92.2040>>
- Glasner, Samuel, 1961, “Judaism and Sex”, en *The Encyclopedia of Sexual Behavior*, Hawthorn Books, Nueva York, pp. 575–584.
- Grenfell, Bernard (ed.), 1902, [P. Tebt.] *The Tebtunis Papyri*, vol. 1, Oxford University Press, Oxford.
- Hipócrates, 2003, [Peri Gonēs] “Sobre la generación”, en *Tratados hipocráticos*, vol. VIII, trad. M. Rodríguez, Gredos, Madrid.
- Hipócrates, 1990, [Peri nouson II] “Sobre enfermedades II”, [Peri tôn éntos pathôn] “Sobre afecciones internas”, en *Tratados hipocráticos*, vol. VI, trads. A. Alamillo y D. Lara, Gredos, Madrid.
- Hipócrates, 1989, “Epidemias”, en *Tratados hipocráticos*, vol. V, trad. B. Cabellos, Gredos, Madrid.
- Hipócrates, 1988, [De virginum] “Sobre enfermedades de las vírgenes”, en *Tratados hipocráticos*, vol. IV, trad. L. Sanz, Gredos, Madrid.
- Hipócrates, 1986, [Peri diaitês] “Sobre dieta”, en *Tratados hipocráticos*, vol. III, trad. C. García, Gredos, Madrid.
- Jenofonte, 1993, [Mem.] *Recuerdos de Sócrates*, trad. J. Zaragoza, Gredos, Madrid.
- Iglesia católica, 2016, *Catecismo de la Iglesia católica*, Buena Prensa, México.
- Kyle, Donald, 2014, *Sport and Spectacle in the Ancient World*, Wiley Blackwell, Oxford.

- Liddell, Henry y Robert Scott, 1996, [LSJ], *A Greek-English Lexicon*, Oxford University Press, Oxford.
- Lucrecio, 2012, *De la naturaleza*, trad. E. Valentí Fiol, Acontilado, Barcelona.
- Maimonides, 1975, [Hiljot De'ot] "Laws Concerning Character Traits", en *Ethical Writings of Maimonides*, trad. R. Weiss, Dover Publications, Nueva York.
- Marcial, Marco Valerio, 2001, *Epigramas*, trad. J. Fernández, Gredos, Madrid.
- Marco Aurelio, 2005, *Meditaciones*, trad. F. Cortés Gabaudán, Cátedra, Madrid.
- Mársico, Claudia, 2019, *Cínicos*, Galerna, Buenos Aires.
- Mársico, Claudia, 2013, *Filósofos socráticos I*, Losada, Buenos Aires.
- Miller, Stephen, 2004, *Ancient Greek Athletics*, Yale University Press, Yale.
- Milenio Digital, 25 de marzo 2022, "Cantante termina en hospital por no echarse flatulencias frente a su novio: 'no les dé vergüenza'". Recuperado desde: <<https://www.milenio.com/virales/brasil-mujer-termina-hospital-no-echarse-pedo-frente-novio-viral>>
- Nikkhah, Roya, 12 de julio 2009, "NHS tells School Children of their 'Right' to 'an Orgasm a Day'", en *The Telegraph*. Recuperado desde: <<https://www.telegraph.co.uk/education/5806691/NHS-tells-school-children-of-their-right-to-an-orgasm-a-day.html>>
- Noticias de Navarra, 12 de noviembre 2009, "Polémica en Extremadura por campaña de educación sexual", en *Noticias de Navarra*. Recuperado desde: <<https://www.noticiasdenavarra.com/sociedad/2009/11/12/polemica-extremadura-campana-educacion-sexual-3542679.html>>
- Pajón Leyra, Ignacio, 2019, *Los filósofos cínicos*, Tecnos, Madrid.
- Platón, 2010, *Timeo*, trad. J.M. Zamora Calvo, Abada Editores, Madrid.
- Plutarco, 1995, [De virtude morali] "Sobre virtud moral", en *Moralia*, vol. VII, trad. R. Aguilar, Gredos, Madrid.
- Plutarco, 1959, [De vitioso pudore] "On Compliancy", en *Moralia*, vol. VII, trad. P. DeLacy, Loeb, Cambridge.
- Ramos-Umaña, Leonardo, 2026, "El cinismo es un humanismo: una aproximación a la ética de Diógenes el Perro", en Mauricio Zuluaga (comp.), *Intenciones terapéuticas de la filosofía*, Editorial Universidad del Valle, Cali, pp. 54-90.
- Ramos-Umaña, Leonardo, 2021, "Felices por siempre: estoicismo como educación de las emociones", en *La vida emocional en la pandemia*, David Fajardo-Chica y Olbeth Hansberg (comps.), UNAM, Ciudad de México, pp. 199-219.
- Rosner, Fred, 1994, *Sex Ethics in the Writings of Moses Maimonides*, Jason Aronson Inc., Northvale, Nueva Jersey.
- Rufino de Aquilea, 2010, *Historia de los monjes egipcios*, introd., trad. y notas D. Romero González e I. Muñoz Gallarete, Asociación de Estudios de Ciencias Sociales y Humanidades/Diputación Provincial de Córdoba, Córdoba, España.
- Thèves, Catherine, Eric Crubézy y Philippe Biagni, 2016, "History of Smallpox and Its Spread in Human Population", *Microbiology Spectrum*, vol. 4, no. 4, PoH-004-2014. <<https://doi.org/10.1128/microbiolspec.poh-0004-2014>>

- Tissot, Samuel A.A.D., 1767, *Onanism: or, A Treatise upon the Disorders Produced by Masturbation, or, The Dangerous Effects of Secret and Excessive Venery*, 3a. ed. corr., trad. A. Hume M.D., impresa por el traductor, Londres.
- Tissot, Samuel A.A.D., 1758, *Dissertatio de febribus biliosis seu historia epidemiae biliosae Lausannensis, An. MDCCLV: Accedit Tentamen de morbis ex manustupratione*, M.M. Bousquet, Lausana.
- Trapp, Michael, 2019, “Laughter and Moral Guide: Dio Chrysostom and Plutarch”, en Pierre Destrée (comp.), *Laughter, Humor and Comedy in Ancient Philosophy*, Oxford University Press, Oxford, pp. 145–164.
- Trench, Richard, 1876, *Synonyms of the New Testament*, Macmillan, Londres.