

LA DIETÉTICA AFRODISÍACA A TRAVÉS DEL *MANIFIESTO*  
*DE LOS SECRETOS DEL COITO* DE AL-ŠAYZARĪ (S. XIII)

*DIETARY APHRODISIACS IN THE ELUCIDATION OF THE SECRETS*  
*OF LAWFUL INTERCOURSE BY AL-ŠAYZARĪ (13<sup>th</sup> CENTURY)*

MIGUEL ÁNGEL LUCENA ROMERO  
Universidad de Málaga  
<https://orcid.org/0000-0002-6529-6282>

*Resumen:* En este artículo analizamos el uso de los afrodisíacos en una de las obras más completas redactadas durante la Edad Media islámica, es decir, *El manifiesto de los secretos del coito* del damasceno al-Šayzarī (s. XIII). El objetivo principal de este trabajo es conectar la importante labor que desempeña el factor culinario y la higiene sexual en la sociedad islámica con las artes amatorias, recogidas estas en el género erótico árabe e islámico de *‘ilm al-bāh*. Este autor deja en nuestras manos un auténtico compendio sobre las artes médico-amatorias, recopilando, *ex profeso*, una rica erudición de autores precedentes y contemporáneos como Galeno, al-Ṭabarī, al-Rāzī, Avicena al-Ṭūsī o al-Ṭifāšī.

*Palabras clave:* sexualidad medieval; afrodisíacos; islam; placer sexual; semen; coito.

*Abstract:* In this article we examine the use of aphrodisiacs in one of the most complete works written during the Islamic Middle Ages, namely *The Elucidation of the Secrets of Lawful Intercourse* by the Damascus writer al-Šayzarī (13<sup>th</sup> century). The main objective of this work is to connect the significant role played by culinary elements and sexual hygiene in Islamic society with the arts of love, collected in the Arab and Islamic erotic genre of *‘ilm al-bāh*. This author provides a veritable compendium on the medical-amatory arts, compiling, *ex profeso*, a rich display of learning derived from previous and contemporary authors such as Galen, al-Ṭabarī, al-Rāzī, Avicenna al-Ṭūsī or al-Ṭifāšī.

*Keywords:* medieval sexuality; aphrodisiacs; Islam; pleasure; semen; coitus.

## SUMARIO

1. Introducción.– 2. El ingrediente médico en los libros eróticos.– 3. Al-Šayzarī y su compendio erótico.– 4. Las recetas afrodisíacas de *El manifiesto*.– 5. Conclusiones.– 6. Bibliografía citada.

## 1. INTRODUCCIÓN

Como es bien sabido, la sexualidad en el islam está totalmente regulada por sus textos fundacionales. En cuanto a la dietética, tema que nos concierne, ocurre algo parecido. El enfoque del islam sobre la salud y la alimentación es más que evidente. En el texto coránico y los hadices se insiste en cuidar el cuerpo y sustentarlo con nutrientes lícitos y sanos. Así, la vigilancia de una alimentación sana y de calidad es esencial de acuerdo con tales instrucciones:

¡Hombres! Comed lo que hay en la tierra lícito, saludable, pero no sigáis los pasos del Demonio, ¡él es para vosotros un enemigo manifiesto! (Corán 2, 168).

¡Oh, los que creéis! Comed los manjares que os hemos dado y dad gracias a Dios, si le adoráis (Corán 2, 172).

El Corán prescribe una guía alimenticia con el objetivo de satisfacer las necesidades vitales, a través de una lista de alimentos que protegen el cuerpo y la mente de manera saludable y previenen de ciertas enfermedades. En la palabra sagrada de los musulmanes se advierte sobre la necesaria ingestión de los alimentos derivados de la carne y el pescado, así como cereales, frutas, lácteos, etc.:

Él es quien ha creado los jardines al nivel del suelo, y por encima, palmeras y cereales dando una alimentación variada; olivos y granados, parecidos o no. Comed de sus frutos cuando florecen y dad lo que es su derecho el día de la recogida. No seáis impíos, pues Él no ama a los impíos (Corán 6, 141).

Dicho esto, y como observaremos a continuación, una vida saludable para los musulmanes consta de dos rituales fundamentales: una buena alimentación y una vida sexual higiénica y continuada. Por esta razón, los manuales de afrodisíacos otorgan, a buen seguro, un indicador certero al desarrollo cultural árabe e islámico. Por consiguiente y en lo que a este artículo se refiere, *in primis*, analizamos el género médico-erótico árabe, conocido como *‘ilm al-bāh* (ciencia erótica) y, de seguido, estudiamos el recetario afrodisíaco incluido en el *Kitāb al-Īdāh fī asrār al-nikāh* del damasceno al-Šayzarī (s. XIII) que hemos publicado recientemente con el título de *El manifiesto sobre los secretos del coito*<sup>1</sup>. Este autor deja en nuestras manos un auténtico compendio

---

<sup>1</sup> Al-Šayzarī, *Kitāb al-īdāh fī asrār al-nikāh*. En la traducción del término “nikāh” en el título de la obra, nos hemos decantado por la palabra “coito” en lugar de “matrimonio”. Después de un análisis de dicho vocablo, nos percatamos de que esta palabra presenta cierta ambigüedad entre el significado y el sentido. A esta controversia responde el comentarista del Corán Abū

sobre las artes médico-amatorias, recopilando, *ex profeso*, una rica erudición de autores precedentes y contemporáneos como Galeno, al-Ṭabarī, al-Rāzī, Avicena, al-Ṭūsī o al-Tifāṣī.

## 2. EL INGREDIENTE MÉDICO EN LOS LIBROS ERÓTICOS

Ciertamente, el corpus erótico árabe e islámico, en todas sus percepciones, depende de la medicina medieval, debido sobre todo a la influencia que ha ejercido en esta la tradición médica griega, representada, entre otros, por Rufus de Efeso, Galeno, Aristóteles e Hipócrates<sup>2</sup>. En este sentido y según apunta Waines, el origen de la dietética emerge directamente de la erudición hipocrática, difundida esta al mundo islámico siglos más tarde a manos de Galeno<sup>3</sup>.

Fue durante los dos primeros siglos de gobierno abasí (IX y X) que se inicia un importante proceso de recepción y asimilación, en primer lugar, y traducción, en segundo lugar, del legado literario griego en materia médica. De acuerdo con Myrne, la civilización islámica asiste en estos dos siglos al nacimiento de un sistema médico islámico basado totalmente en la ciencia médica griega<sup>4</sup>. Un hecho fundamental para conocer gran parte de este legado fue la fundación en Bagdad de la *Bayt al-ḥikma* (*Casa de la sabiduría*) a cargo de los abasíes, Hārūn al-Rašīd (m. 809) y su hijo Ma'mūn (m. 833), lo que dio lugar al primer movimiento de traducción de la época islámica<sup>5</sup>. A la sazón, comienza a traducirse un gran número de textos clásicos griegos al árabe, entre los que se incluyen principalmente conocimientos hipocráticos y galénicos. Con todo, habría que esperar al siglo X para notar los primeros cambios en la producción científica árabe e islámica, en la que los árabes no solo traducen todo tipo de obras médicas, griegas y persas, sino que se apropian de dichos conceptos, añadiéndose la impronta propiamente árabe a través de las nuevas experiencias.

Para los árabes, el discurso médico clásico es pues el ingrediente principal y el punto de partida cuando se tratan aspectos de la sexualidad, siendo una de las mayores preocupaciones la de alcanzar un ejercicio sexual higiénico, satisfactorio y placentero en el matrimonio. Por esta razón, ha resultado inevitable el acercamiento de los tratadistas árabes a las fuentes médicas clásicas

---

al-Ṭayyib (839-923 d.C.), de la siguiente manera: “El origen de la palabra *nikāḥ* es coito y la ley lo ha transformarlo en un contrato”. Kader 2011, p. 17.

<sup>2</sup> Al-Ṭūsī, *Kitāb al-Lubāb al-bāḥiyya wa-l-tarākīb al-sulṭāniyya*, p. 27.

<sup>3</sup> Waines 1999, pp. 228-229.

<sup>4</sup> Myrne 2020, p. 3.

<sup>5</sup> Cahen 1971, p. 120.

que advierten sobre cómo potenciar el apetito sexual, mejorar la higiene y las relaciones sexuales. Dicho de otro modo, la medicina se convierte en la base teórica de la sexualidad, asegurando la efectividad de ciertos alimentos y remedios en el cuerpo y las posturas que ayudan y favorecen una coyunda placentera y una vida fértil<sup>6</sup>. De hecho, entre las obras médicas, un pilar fundamental será la inclusión de los afrodisíacos como tema principal.

Con la medicalización de la sexualidad, en la literatura árabe e islámica nace el subgénero literario erótico, conocido como *ilm al-bāh* en el que se aborda todo tipo de cuestiones sexuales. Entendemos pues por *ilm al-bāh* un conjunto de escritos en los que se relata sobre el arte del coito, afrodisíacos, higiene sexual, descripción del deseo carnal, el goce, el apetito sexual, etc., independientemente de su orientación sexual, producidos a partir del siglo IX, en el espacio geográfico que el islam ocupaba en estos siglos. En esta misma línea y según al-Qanūyī, los libros de *bāh* constituyen una ciencia, cuyo propósito es mejorar las relaciones sexuales dentro del matrimonio<sup>7</sup>. Este subgénero literario sirve asimismo para establecer un sistema de conducta adecuado para fortalecer el apetito, alcanzar el placer y provocar el orgasmo. A la vez, la misión de estos compendios eróticos es la de frenar el fracaso sexual y la disfunción eréctil, con el uso de terapias y por la concienciación de que existe un remedio para salvar la relación conyugal.

En el marco teórico, uno de los pilares principales para conocer la relación entre medicina y sexualidad se encuentra en la teoría humoral, producida por la Escuela Hipocrática y difundida por Galeno. Según este marco teórico, el ser humano está compuesto por cuatro elementos básicos: aire, agua, fuego y tierra. Cada uno de estos se relaciona con dos cualidades primarias: calor, frío, húmedo y seco; el fuego es caliente y seco; el aire, caliente y húmedo; el agua, frío y húmedo; la tierra, frío y seco. Asimismo, los elementos básicos se concentran en uno de los cuatro humores, esencialmente de los fluidos corporales: aire con la sangre (humor sanguíneo), agua con la flema (humor flemático), fuego con bilis amarilla (humor colérico) y tierra con bilis negra (humor melancólico). Como consecuencia, los humores se dotan a su vez de las cualidades primarias: la sangre es caliente y húmeda; la flema es fría y húmeda; la bilis amarilla es caliente y seca; y la bilis negra es fría y seca. Igualmente, cada uno de los humores está ligado a una estación del año: sangre con primavera, bilis amarilla con verano, bilis negra con otoño y flema con invierno<sup>8</sup>. Pues bien, con esta

---

<sup>6</sup> Dangler 2015, p. 14.

<sup>7</sup> Al-Qanūyī 1978, vol. I, p. 123.

<sup>8</sup> Al-Ṭūsī, *Kitāb al-Lubāb al-bāhiyya wa-l-tarākīb al-sulṭāniyya*, p. 30. Para más información sobre la teoría galénica de los humores, véase Ibn Sīna 1999, vol. I, pp. 19-23; Stelmack, Stalikas 1991, pp. 255-263.

argumentación, el conocimiento de las propiedades de ciertas plantas, remedios, bebidas y comidas, asociado a la explicación de los cuatro humores y a las cualidades primarias, trascenderá como un elemento crucial para mantener una salud sexual higiénica y fértil. Efectivamente, el consumo de ciertos alimentos simples o compuestos, animales o vegetales, bebidas, especias y plantas, influye directamente en la calidad del semen, la potencia sexual, el aumento del placer y apetito sexual, el orgasmo, la higiene, etc.:

Sabed que la potencia en el coito se consigue con la salud del temperamento de los testículos, su equilibrio de calor y humedad, ya que en ellos se forma el semen después de ser sangre espesa

(...)

Por lo que a la potencia del coito se refiere, esta se consigue a través de la comida, la bebida y la buena actividad física. De este modo, quien quisiera esto, debe saber que es imprescindible reunir en los alimentos y en los remedios utilizados tres características para estimular el coito: la primera de ellas, que sea generador de gases espesos, la segunda, que sea muy alimenticio, y la tercera, que sea apropiado para la naturaleza del semen, pues si se dieran estas tres características en un solo alimento se alcanza lo aludido<sup>9</sup>.

Otro asunto asaz recurrente en la literatura médica griega y, por ende, en la árabe e islámica fue la cuestión del semen, a saber, conocer su forma, salud y cuidados. De hecho, es harto común leer en las fuentes traducidas al árabe que la formación y producción del semen depende de la salud cerebral y de la medula espinal. En este sentido, autores como Platón afirman que el esperma desciende directamente del cerebro<sup>10</sup>. En esta confluencia literaria, el conocimiento de las técnicas reproductivas griegas fue igualmente esencial para los tratadistas árabes. Así, a lo largo de la producción islámica, se abordan numerosos aspectos de la sexualidad, entre los que se incluyen temas como la fertilidad, la higiene sexual, las posturas coitales, la diferenciación de sexos, etc., y a esto se le suma el estudio de la conexión entre la actividad sexual y la higiene, mediante el uso de remedios médicos afrodisíacos. Por ello, los tratadistas de la época abordan el sexo desde un punto de vista farmacológico, aportando un ingente surtido de métodos y técnicas estimulantes del apetito.

Sobre la influencia del semen en la higiene sexual, fue Aristóteles quien llegó a afirmar que la concupiscencia sexual y las emisiones descontroladas del semen provocan en los hombres un gran debilitamiento físico:

<sup>9</sup> Al-Šayzarī, *Kitāb al-īdāh fī asrār al-nikāh*, p. 33.

<sup>10</sup> Myrne 2020, pp. 13-14.

La preocupación por el origen del esperma, así como por las teorías existentes acerca de su naturaleza, llevaron a Aristóteles a describir toda una serie de inconvenientes y catástrofes producidas por la emisión y pérdida del semen cuando se practicaba el coito en exceso. Así, afirma, abusar de las relaciones sexuales daña la vista o merma considerablemente su agudeza. Además, la emisión incontrolada del semen provoca que los ojos se resequen y se hundan hacia el cogote. Igualmente, la lascivia y el abuso del sexo hacen caer las pestañas y aceleran la calvicie<sup>11</sup>.

En esta misma línea, el prosista al-Ŷāḥiẓ (m. 776) coincide con el razonamiento aristotélico en que el exceso coital acelera la vejez, basándose en la teoría de que los animales que se aparean con más reiteración suelen envejecer antes. Los mulos son más vitales que los caballos, las hembras son más longevas que los machos y los gorriones muestran una vida menos longeva:

Afirman también que, de tales seres, los de más corta vida son los pájaros; y los de más largo existir, los mulos. Junto con ello, pretenden que la causa de la longevidad del mulo se debe al poco copular, mientras que la corta existencia de los pájaros se debe a entregarse mucho al coito; y que lo que satisface esa razón y demuestra esta tesis es el hecho de que a los eunucos les toca una larga vida y a los sementales una corta existencia<sup>12</sup>.

Una de las primeras obras médico-eróticas que recoge información sobre la higiene sexual será el *Kitāb al-Bāh* de al-Kindī (m. 870). Este, en su breve tratado, basado principalmente en fuentes griegas y persas, explica las cuestiones relativas al cuidado del volumen seminal, los distintos temperamentos del semen y qué alimentos lo favorecen, al cuidado de los órganos vitales que influyen en el semen, como el corazón, el cerebro y el hígado y, sobre todo, se subraya y advierte sobre la necesidad de mantener una buena erección durante el acto sexual:

¡Ten cuidado! Cuando el esperma haya disminuido y sea escaso, pues debes saber que ello depende de un accidente que ha dañado el cerebro. Entonces, trátalo con lo que lo vigoriza y aléjalo de lo que le perjudica o refuérzalo con junípero, coco amarillo, ámbar y vendajes de aceites hasta que endurezca<sup>13</sup>.

Asimismo, dos autores del siglo X, al-Rāzī (m. 925) e Ibn al-Ŷazzār (m. 980), tratan de orientar a sus lectores en los remedios que evitan la disfun-

<sup>11</sup> Buendía 2009, p. 445.

<sup>12</sup> Al-Ŷāḥiẓ, *Kitāb al-tarbī' wa l-tadwīr*, p. 78. Sobre las coincidencias entre Al-Ŷāḥiẓ y Aristóteles, véase Buendía 2009, p. 444.

<sup>13</sup> Al-Mazīdī 2003, p. 16.

ción eréctil. En el caso de al-Rāzī, autor prolífico en el terreno de la medicina, en su *al-Kitāb fī al-bāh*, explica la importancia de mantener un semen sano para no caer en la disfunción eréctil, siendo la falta de deseo, la debilidad de algún órgano o la escasez de semen las causas principales de esta extenuación<sup>14</sup>. Sobre el mismo tema, Ibn al-Ŷazzār recoge que el hombre nace *con un poder innato* a través del cual se provee de placer a los órganos reproductivos. Según el mismo, cuando aparece la sensación de placer en la mente y cuerpo, del espíritu brota el deseo de fornicación<sup>15</sup>. Este afirma que existen dos elementos que provocan la erección: el deseo innato y la imaginación. El primero, por ser natural, es incuestionable en los animales y el ser humano. Sin embargo, el segundo retrata las experiencias e instintos sexuales vividos por cada individuo<sup>16</sup>. Por tanto, ambos autores llegan a la conclusión de que la expulsión excesiva de semen conlleva directamente al derroche de la esencia humana: este debilita la sangre, subtrae la imaginación y siembra enfermedades lesivas para el cuerpo y la mente.

Toda la erudición de los dos siglos (IX-X) de mayor efervescencia cultural se traslada a los manuales eróticos árabes, donde se sugiere de manera explícita la necesidad de un conocimiento previo de todas estas nociones médicas. Uno de los autores que más información aporta al respecto fue precisamente al-Ŷayzarī. Este, por ejemplo, recoge en su *Manifiesto* datos muy significativos acerca de la salud seminal. Tras extensas explicaciones sobre el equilibrio entre el deseo, el apetito y la potencia sexual, este advierte en varios de sus capítulos sobre los alimentos que dan volumen al semen y los remedios que, al contrario, disminuyen su espesor e informa asimismo de la composición del semen y sus cualidades temperamentales, concluyendo con las posturas sexuales que pueden perjudicar, entre otros, a los órganos y a la calidad del semen:

La postura en la que se está sentado produce dolor en el riñón, vejiga, vientre y produce hinchazón en la verga e ingle, retención del semen en su eyaculación. Además, produce escozor en las venas, ulcera el riñón y la vejiga, y corrompe el temperamento del cuerpo. Todas estas posturas son anticonceptivas, pero Dios es el más sabio<sup>17</sup>.

En este mismo siglo, destaca la figura de al-Ţūsī (m. 1273), cuya obra dedicada a la sexualidad se conoce por *Kitāb Albāb al-bāhiyya wa l-tarākīb*

<sup>14</sup> Al-Rāzī 2007.

<sup>15</sup> Bos 1995, p. 256.

<sup>16</sup> *Ibidem*, p. 258.

<sup>17</sup> Al-Ŷayzarī, *Kitāb al-īdāh fī asrār al-nikāh*, p. 63.

*al-sultāniyya (Las pociones sexuales del sultán)*. Esta obra consiste en una guía sexual con un contenido parecido al de *El manifiesto* en el que se recogen nociones en materia afrodisíaca de numerosas fuentes precedentes, como Galeno, Hipócrates y al-Rāzī. El autor, desde una perspectiva médica, recoge un inventario de la dietética que potencia la libido, los beneficios del coito, los remedios endurecedores del pene, los ensanchadores de vagina y las plantas que aumentan el volumen del semen. A modo de ejemplo, según apunta el mismo autor, la práctica sexual de pie origina palpitaciones en el corazón, ciática, neumonía, gota y jaqueca, mientras que su práctica por la parte trasera, a saber, con la mujer boca abajo, causa dolencias en la vejiga y molestias en la orina<sup>18</sup>.

Por último, cabe hacer mención al célebre al-Nafzāwī (s. XIV) y su *Rawḍat al-‘āṭir fī nuzhat al-jāṭir (El jardín perfumado)*. El contenido de esta obra no alcanza la prolijidad de las obras ya mencionadas. Sin embargo, esta contiene recetas y consejos de gran interés para el tema que nos concierne. Respecto del buen uso de los afrodisíacos, al-Nafzāwī aconseja una dieta variada y saludable a base de carne, miel y huevos. Según este, si no se efectúa esta rutina culinaria, los síntomas de la concupiscencia podrían ser: *primero, enervamiento del cuerpo; segundo, merma de visión si es que no la pierde del todo; tercero, delgadez y pérdida de masa corporal; cuarto, fatiga de corazón*<sup>19</sup>. Igualmente, en su capítulo séptimo sobre *los perjuicios del coito* y tras haber explicado en capítulos anteriores las posturas sexuales más placenteras, no duda en consagrar datos acerca de los daños provocados durante el acto carnal:

Copular sin tasa ni medida desmejora en mucho el cuerpo de uno, pues el esperma nace de la generación de los alimentos que ingerimos, lo mismo que la nata recién ordeñada. Y si a la leche le quitamos toda su nata, la cual es su quintaesencia, deja de tener provecho alguno<sup>20</sup>.

Para concluir, cabe señalar que en la atención de la higiene sexual se muestran cuatro pilares fundamentales: conocer la propia naturaleza del ser humano, conocer la composición de los alimentos y remedios caseros, conocer la influencia de los efectos que los medicamentos producen en la salud y conocer los principios de relación de las actividades físicas y de los alimentos. De todo esto, deducimos que la base de todo tratamiento sexual es el equilibrio de la combinación de los cuatro humores, los ejercicios físicos, las

<sup>18</sup> Al-Ṭūsī, *Kitāb al-Lubāb al-bāhiyya wa-l-tarākīb al-sultāniyya*, pp. 112-113.

<sup>19</sup> Al-Nafzāwī, *Rawḍat al-‘āṭir*, p. 128.

<sup>20</sup> *Ibidem*.



comidas, las bebidas y la segregación de los fluidos y sustancias corporales<sup>21</sup>. Por tanto, los recetarios de afrodisíacos actúan de manera extraordinaria en el tratamiento de enfermedades, como la disfunción eréctil, la escasez de semen o el deterioro de la potencia y el deleite sexual, y como no, estos favorecen la concepción en el matrimonio lícito de los musulmanes, a través de las terapias establecidas y comprobadas por los mismos tratadistas.

### 3. AL-ŠAYZARĪ Y SU COMPENDIO ERÓTICO

Como hemos señalado en trabajos precedentes, los datos biográficos de al-Šayzarī, autor del *El manifiesto de los secretos del coito*, se encuentran dispersos en numerosas fuentes islámicas, si bien son pocas las crónicas que existen acerca de su biografía<sup>22</sup>. De origen sirio, sabemos que su vida transcurre a lo largo del siglo XIII, coincidiendo con autores del calibre de al-Tifāṣī y al-Ṭūsī, cuyas obras de corte erótica pertenecen igualmente al subgénero ya mencionado *‘ilm al-bāh*.

*El manifiesto de los secretos del coito* se redacta entre la etapa final del período abasí y el inicio del imperio mameluco, caracterizado este por su pluralidad social, miscelánea y variada, sus diferentes tradiciones, culturas y rituales, sus diferencias geográficas y, sobre todo, por la presencia de los elementos exóticos, persas y turcos. Esta obra se suma al ingente corpus bibliográfico sobre las artes médico-eróticas árabes en general. Se trata de una compilación principalmente de afrodisíacos, afeites, preparados alimenticios, vendajes, ungüentos, etc., que estimulan la potencia y el apetito sexual, incitan la erección, mejoran la higiene sexual y embellecen el cuerpo de las mujeres. Igualmente, el autor versa sobre las características de la belleza femenina y los remedios que acicalan su cuerpo por completo, lo cual ha concedido a su autor cierto renombre y reconocimiento.

<sup>21</sup> A esto debemos incorporar el fundamento hipocrático-galénico que incluye las relaciones sexuales dentro de las “sex res non naturales”, ya que estas forman parte de los “excreta et secreta” (excreciones y secreciones). Así, la expulsión de los flujos genitales queda incluida en la dietética diaria para un régimen de vida adecuado, saludable e higiénico. Véase Álvarez de Palacio 2008, pp. 258-262.

<sup>22</sup> Además de esta obra, a este autor se le han atribuido otras seis obras de diversa índole: *Al-Manhaj al-maslūk fī siyāsāt al-mulūk*, obra cuyo contenido versa sobremanera acerca de la política y la ley islámica; *Nihāyat al-rutba al-zarīfa fī ṭalab al-ḥisba al-šarīfa*, uno de los tratados medievales de *ḥisba* más importantes del mundo árabe; *Julāṣāt al-kalām fī tā’wīl al-aḥlām*, obra dedicada a la interpretación de los sueños; *Rawḍat al-qulūb wa nuzhat al-muḥibb wa-l-mahbūb*, poemario consagrado al amor medieval; y dos obras que se encuentran perdidas, *al-Tuḥfa wa-l-ṭurfa* y *al-Ḥadā’iq wa-l-thimār fī nawādir al-quḍāt wa-l-buḥalā’*. Para más información sobre la biografía del autor, véase Lucena 2019.

Según introduce al-Šayzarī en su capítulo octavo, el objetivo no es otro que la *búsqueda de la procreación y la natalidad mediante el uso de los medicamentos presentados, ya mencionados, fortalecedores de la potencia sexual*<sup>23</sup>. Con este propósito, nuestro autor recopila en su obra numerosas experiencias y saberes relacionados con la sexualidad y los afrodisíacos, siguiendo la tradición clásica de autores precedentes, árabes, persas y griegos. Valiéndose de esto, el autor concibe un exquisito compendio erótico en el que aporta igualmente su propia experiencia:

Esto lo hemos probado por su facilidad y rareza, y fue como lo hemos descrito. Es preciso empezar, antes de hablar sobre los simples, con la posición que da placer a la mujer en el coito, y esto ocurre cuando la mujer se tumba sobre su espalda y el hombre se coloca encima de ella, quedando su cabeza inclinada hacia abajo. Este levanta sus muslos con almohadas, frota con la cabeza del pene la superficie de la vagina haciéndole cosquillas. Después de eso, él hace lo que quiera y cuando sienta el orgasmo insertará sus manos debajo de sus caderas y las levantará alzándolas con fuerza. Si el hombre y la mujer encuentran un grandioso placer, este será indescriptible<sup>24</sup>.

En cuanto a la estructura formal del tratado, este comprende una introducción, seguida de veinte capítulos, que se dividen en dos secciones: diez capítulos dedicados a la sexualidad de los hombres y otros diez a la sexualidad de las mujeres<sup>25</sup>. En la primera sección, se trata en exclusiva el asunto de la potencia sexual masculina. En este apartado, se expone una gran cantidad de recetas, sencillas y complejas, para elaborar remedios compuestos como tortillas, brebajes, ungüentos, supositorios, vendajes y electuarios que actúan como afrodisíacos. Igualmente, al-Šayzarī trata temas como la concepción, la anticoncepción y los remedios que amortiguan la libido. En cambio, la segunda sección, dedicada a la descripción del sexo femenino, relega a la mujer a un segundo plano, pues en este apartado el tema principal incide en la preparación y acicalamiento del cuerpo femenino para el coito. En otras palabras, se cosifica la imagen femenina mediante recetas para estrechar la vagina, remedios para la fertilidad e incluso se hace alusión al cuidado de las manos, uñas, dedos y yemas, para conseguir un deleite más elegante a la vista masculina.

---

<sup>23</sup> Al-Šayzarī, *Kitāb al-īdāh fī asrār al-nikāh*, p. 59.

<sup>24</sup> *Ibidem*, p. 54.

<sup>25</sup> Entiéndase la sexualidad de las mujeres desde un punto de vista androcéntrico y coitocentrista.

4. LAS RECETAS AFRODISÍACAS DE *EL MANIFIESTO*

En *El manifiesto* se presenta un recetario que refleja el ya aludido interés de los árabes por la salud sexual. En este manual se puede apreciar la diversidad y complejidad de la gastronomía árabe e islámica, así como sus tratamientos y brebajes más reconstituyentes, con sus inquietudes y rarezas de la época. El libro contiene más de trescientas recetas, la mayoría de ellas orientadas a potenciar el deseo sexual masculino. En estas, el autor incluye instrucciones con los tiempos y modos de ingestión de dichas recetas: por la mañana, por la tarde, dos veces al día, al salir del baño, una vez al día, etc., e igualmente, suele especificar el modo de uso de los afrodisíacos, por ingestión, inserción o untura, los utensilios que se deben utilizar en la cocción, ollas, trapos de lino, hatillos, marmitas, así como el buen mantenimiento de estos: *ciérralo bien, no lo abras, entiérralo en estiércol*, etc.

Para el presente estudio hemos dividido la descripción de las recetas de *El manifiesto* según su composición, simple o compuesta, su modo de uso, ingestión, inserción o untura, y la función que desempeñan en el cuerpo, potenciadores del coito, virilizantes, fortalecedores del apetito sexual o amplificadores del semen.

Al-Šayzarī recoge en el segundo capítulo de su obra los simples (*al-adwya al-mufrada*) que toda preparación debe contener para aumentar la potencia sexual (*al-za'ida fī l-bāh*) y para cocinar o preparar recetas compuestas (*al-adwya al-murakkaba*). La gran mayoría de estos simples representarán pues la base principal de la dietética afrodisíaca que a continuación se presenta. En estas recetas, el reino vegetal es el que ocupa el mayor número de ingredientes afrodisíacos, siendo los más mencionados: la pimienta, el pelitre, el piñón, el pistacho, el jengibre, la cebolla, la canela, la almendra, la nuez, el garbanzo, el nardo, el sésamo, el haba y como no, la ruqueta<sup>26</sup>.

El complemento animal se coloca asimismo en una posición relevante en la elaboración de remedios estimulantes. Testículos de animales como el onagro, el gallo o el toro son componentes principales en abundantes recetas. La verga del ternero, la grasa de león, los huevos de serpiente o gorrión, pato y ganso, en cambio, actúan como ingredientes extraordinarios en la composición de los preparados untables para alcanzar el objetivo coitocentrista de estos manuales. Estos, como observaremos más adelante, sirven para lubricar el pene y la vagina, favoreciendo así la penetración e igualmente, alargan la erección y otorgan al hombre un mayor deleite sexual.

---

<sup>26</sup> De ahí que uno de los dichos más populares en el mundo árabe se usen términos botánicos: “law ‘arafat al-nisā’ mā-fī l-ŷarŷīr la-zara‘at-hu tahta l-sarīr” (si supieran las mujeres lo que la ruqueta contiene, la plantarían hasta debajo de la cama).

Ahora bien, los protagonistas de *El manifiesto* son los compuestos. Al-Šayzarī distingue en su obra entre aquellos que se pueden ingerir, aquellos que se insertan en el ano y aquellos que se untan directamente en la piel. Por un lado, el autor se sirve de un surtido de platos elaborados como sopas, electuarios, medicamentos en polvo, digestivos y brebajes que tras su ingestión funcionan como potenciadores del apetito y del placer sexual durante el acto carnal. Estos compuestos prevalecen en toda la obra e incluso, en ocasiones, el autor ofrece más de una receta con un mismo propósito, para asegurar de una manera u otra la preparación de la receta. Por otro lado, en el caso de los afeites, en la obra se ofrece al detalle los ungüentos, friegas y lubricantes de ardua composición, que se extienden alrededor de toda la zona púbica y la espalda. Estos son fundamentales para engrosar el miembro viril, estimular el apetito y, sobre todo, para favorecer la penetración.

Pues bien, en cuanto a los compuestos comestibles que al-Šayzarī dispone en su obra, estos se dividen en dos tipos: sólidos y líquidos. En el conjunto de los sólidos, la obra contiene recetas variopintas de platos elaborados y de algunas fórmulas menos sólidas como pueden ser arropes, siropes y electuarios.

El primer vocablo que aparece en *El manifiesto* es *‘uŷŷa*. Este término se refiere a lo que hoy en día entendemos como una tortilla. El autor describe varias tortillas en las que los ingredientes principales son aquellos ya referenciados anteriormente, es decir, el garbanzo, el haba, la cebolla y, sobre todo, especias. A esto se le añade, como no, el ingrediente básico de todas las tortillas, el huevo. El huevo es sin duda uno de los alimentos afrodisíacos más referenciados en los tratados culinarios. En este sentido, Ibn Sayyār al-Warrāq (s. X), uno de los tratadistas más célebres de la dietética árabe e islámica, en su tratado *Kitāb al-Ṭabīj (Libro de cocina)* le concede al huevo el grado de potenciador del semen<sup>27</sup>. En la misma línea, según nuestro autor, las recetas que contienen huevo fortalecen, de manera efectiva y directa, la potencia sexual masculina:

Receta de una tortilla que aumenta la potencia sexual: se coge garbanzo, haba, cebolla blanca, se cocina todo con leche fresca hasta que se deshaga y se consuma la leche. Luego, se machaca en un almirez, triturándolo finamente hasta que se mezcle y se amase. A continuación, se toman diez yemas de huevo, se echan sobre ello y se fríe todo en una sartén con aceite bueno limpio y perfumado con especias, sin dejar que se tueste, pero dejando su jugo y se come. Ciertamente, esto será efectivo, si Dios quiere<sup>28</sup>.

<sup>27</sup> Al-Warrāq, *Annals of the Caliphs' Kitchens*, p. 116.

<sup>28</sup> Al-Šayzarī, *Kitāb al-iḍāḥ fī asrār al-nikāḥ*, p. 37.

Otros compuestos que aumentan la potencia sexual son los guisos, platos principales y postres. Al-Šayzarī incluye este menú de comidas entre los remedios que aumentan la potencia sexual. Aunque estas, según afirma al-Warrāq, no suelen ser muy digestivas, nuestro autor ofrece diferentes recetas, entre las que destacan uno de los platos tradicionales más populares en el mundo árabe, es decir, la *harīsa* (pudín de trigo). Este preparado puede ser de varios tipos, con lentejas, trigo, grasas, semillas, etc.:

Receta de una *harīsa* que aumenta la potencia sexual: se toma trigo de buena calidad y limpio, y se pela. Luego, se prepara una quinta parte con garbanzos, habas y alubias, y se lleva a cabo su cocción. A continuación, se coge de su jugo dos partes y de leche de vaca fresca una parte y un cuarto de leche de coco, y se fríe con grasa de ganso y pato. Se cuece la carne, se une todo con la primera parte del jugo y se mezcla hasta que se convierte en una *harīsa*, con sal de escinco, si se encuentra, pues ciertamente da resultado como hemos mencionado, si Dios quiere<sup>29</sup>.

Otros guisos y bizcochos populares que se mencionan son: *ṭabāhajāt*, *ḡawādīb*, *isfānjīyyāt* y *muṭabbaqāt*. El primero es un plato compuesto principalmente de carne roja laminada a la brasa, a la que se le pueden añadir hierbas y especias como: azafrán, cebolla, hierbabuena, apio, cilantro, comino, alcaravea, canela y jengibre, especias, vinagre de vino, agua de agraz, agua de limón, agua de zumaque, entre otros. Los *ḡawādīb* son una especie empanadas o pastelillos dulces rellenos de frutos secos. Los ingredientes que lo endulzan son, además del azúcar, el almizcle, el cardamomo o la miel. Por otro lado, el ingrediente principal de las *asfānjīyyāt*, como su nombre indica, es la espinaca. A este guiso se le añade carne y cebolla, todo hervido, se adereza con especias de varios tipos y una guarnición de arroz. Por último, la *muṭabbaqa* es un tipo de pastel dulce, parecido al *jaškanānī*, otro pastel dulce, elaborado a base de harina, aceite de sésamo y frutos secos como el pistacho y la almendra.

Al-Šayzarī sugiere como alimento adicional a los mencionados, una serie postres, “tortas” digestivas o *ḡuwārīšāt*. El término *ḡuwārīš* proviene del persa *kuwārīš*, y se refiere en general a las comidas dulces que favorecen la buena digestión. En este sentido, el objetivo principal de estas es aumentar sustancialmente el semen y potenciar la actividad sexual. Estas se componen de abundantes especias como pueden ser la canela, el clavo, la pimienta, el jengibre, y de aromatizantes como el almizcle y el cardamomo. Asimismo, para su composición, se emplea en gran cantidad endulzantes como la miel y el azúcar:

---

<sup>29</sup> *Ibidem*, pp. 37-38.

Receta de un digestivo que aumenta la producción de semen: se coge nardo, canela, clavo, canela china, pimienta larga, cardamomo, de cada uno dos meticales; anís y semilla de apio, de cada uno un metical, comino macerado en vinagre de vino día y noche enteros, cuatro meticales; almáciga cuatro meticales, hierbabuena seca cuatro meticales, pimienta dos meticales, aloe hindú, cuatro meticales, almizcle un metical y medio y cinco meticales de azúcar. Se mezclan estas cosas trituradas y cernidas, se amasan con miel despumada, se extiende todo en un mármol, se corta y se usa, pues es muy bueno para lo que hemos mencionado, si Dios quiere, alabado sea<sup>30</sup>.

En el ámbito de estas composiciones podemos incluir numerosos compuestos de arropes, siropes y electuarios. Pese a que la forma de estas no es precisamente sólida, sino más bien jarabes de tipo espeso, en la mayoría de las recetas el autor emplea fórmulas verbales como comer e ingerir.

En cuanto a los arropes, al-Šayzarī emplea el término *murabbī*. En árabe se refiere a una confección de un alimento condensado o un arrope. En la obra se formulan varios arropes, de helenio, secácul, zanahoria, mirobálano, manzana y nuez, que no solo ayudan a mejorar la salud sexual, sino que interfieren en el cuidado de distintos órganos, como el riñón, el estómago y el corazón. En su elaboración, se emplean utensilios de diversa índole, ollas, hatillos, cerámica verde, trapos de lino y utensilios de cristal, con el propósito de conseguir una mejor concentración de los ingredientes y para dejarlos descansar. Un ejemplo específico de un *murabbī* sería el siguiente:

Receta de un arrope de manzana que fortalece el estómago y el corazón y que estimula la potencia sexual: se toman cincuenta manzanas, pero que no estén picadas. Se pelan y se limpia su interior, se ponen en una olla, se le echa miel de abeja una cantidad que lo cubra, se hierva lentamente, se pone en un cacharro de cristal y se debe proceder a lavarlo cada tres días. Se le echan las especias y se usa. Esto es útil, si Dios quiere, alabado sea<sup>31</sup>.

Asimismo, en la obra se refiere el término *šarāb*, vocablo del que deriva nuestra palabra sirope o jarabe. Este aparece en varias ocasiones mencionado como una receta espesa y densa, compuesta de leche, cebolla, espárragos y hervida con agua hasta que se forma una especie de melaza. Al-Šayzarī sugiere este compuesto fundamentalmente cuando se necesita aumentar la potencia sexual. En cambio, a través del *ma'ýūn* o electuario, compuesto este de más ingredientes, todos de origen vegetal, no solo se alcanza un apetito extremo, sino que se utiliza además como un excelente amplificador del semen y un virilizante efectivo:

<sup>30</sup> *Ibidem*, pp. 44-46.

<sup>31</sup> *Ibidem*, p. 46.

Receta de un electuario que estimula la potencia sexual, produce abundante semen y fortalece la erección: se toman cinco dirhams de pulpa de coco, de secácúl tres dirhams, de behen blanco dos dirhams, de jengibre dos dirhams, de simiente de espárrago dos dirhams, de canela china medio dirham y se machacan los imples. Se ciernen y se mezclan con siete dirhams de aceite de pistacho, se amasa todo con cuatro onzas de miel y dos onzas de alfeñique y azúcar blanco después de que hierva. Se amasa de nuevo y se deja el preparado en dos dirhams de agua caliente<sup>32</sup>.

Por último y una vez explicados los afrodisíacos sólidos, nuestro incluye igualmente la mención de recetas líquidas. Los ingredientes principales que contienen la mayoría de estas son: agua, leche fresca, grasa de vaca, miel despumada, semillas y especias como el jengibre o la pimienta. Estas pótimas destacan, en primer lugar, por abarcar un gran número de recetas en la obra y, en segundo, por pertenecer a todos los grupos de afrodisíacos: estimulantes, virilizantes y amplificadores del semen. Asimismo, estas no solo actúan en mejora de la higiene y el cuidado de órganos como el hígado, el riñón o el corazón, sino que su absorción influye de manera más vertiginosa en la potencia sexual, tanto en hombres como en mujeres:

Receta de otro medicamento: se coge garbanzo y se macera en agua de ruqueta hasta que enterezca. A continuación, se seca y se hierve con grasa de vaca a fuego suave. Se toma de esto cinco meticales, se mezcla esto triturado y cernido, se amasa con miel despumada y se añade sobre ello mientras está caliente canela china, canela, clavo, almáciga, de cada uno un metical. Finalmente, se mezcla muy bien todo y se deja. Se usa de la bebida dos meticales con agua caliente y leche de vaca fresca<sup>33</sup>.

Llegados a este punto, cabe mencionar el surtido de unturas y medicamentos, en este caso, no comestibles, como son los ungüentos, las cataplasmas, las lavativas y los supositorios, que al-Šayzarī incluye en su *Manifiesto*. Según relata el mismo autor de la obra, normalmente, se recurre a este tipo de composiciones por su efecto inmediato en el cuerpo y ya que *no cualquiera puede ingerir estos medicamentos por su abundante calor y repugnante sabor*<sup>34</sup>. Por consiguiente, entendemos que los remedios caseros no comestibles cumplen la labor de “sustitutos” de las recetas ya mencionadas.

En primer lugar, nos encontramos con los llamados ungüentos, conocidos en árabe como *masūḥāt*, termino derivado de la raíz *masaḥa*, que

---

<sup>32</sup> *Ibidem*, p. 55.

<sup>33</sup> *Ibidem*, p. 41.

<sup>34</sup> *Ibidem*, p. 48.

significa “limpiar” o “dar un masaje”, entre otros. La misión principal de este remedio es estimular la potencia sexual, fortalecer el apetito y, sobre todo, prolongar la erección durante el coito. Esto se consigue, entre otras razones, por la estimulación previa del masaje en la zona púbica y para agilizar su efecto afrodisíaco: *cuando se aplica esto, aumenta aquello sobre lo que se ha puesto y causa de ello es debido a que el alimento le afecta directamente y lo engruesa*<sup>35</sup>. Las zonas principales del cuerpo donde se aconseja untar estos remedios lubricantes son las siguientes: pubis, pene, testículos, espalda, nalgas y pies. Los ingredientes más usuales que forman estos remedios afrodisíacos son principalmente líquidos: grasas de animales, sus bilis y aceites esenciales de flores. Si tras la lubricación se ulcera o irrita la zona púbica, se aconseja en todo momento masajear con aceite de jazmín o esencias de flores con la finalidad de aliviar el picor. Asimismo, estas recetas se suelen aderezar con las mismas especias que los guisos, es decir, con pimienta, canela y jengibre, entre otras:

Receta de otro medicamento que engrosa el pene: se toma una cebolla albarrana asada, euforbio, pelitre, pimienta larga, de cada uno una parte, se machaca todo fino y se amasa con miel. Se unta en la verga, salvo en la cabeza del pene y se deja una noche sobre él. Se lava por la mañana con agua caliente y se unta con aceite de jazmín, pues ciertamente lo engrosa<sup>36</sup>.

Otra técnica muy recurrente en la obra de al-Šayzarī es la inserción en el ano de remedios afrodisíacos, a través de lavativas y supositorios. En el caso de las lavativas o enemas, en árabe *huqna*, estas se utilizan de manera directa para limpiar el intestino y el riñón, órganos cuya salud resulta primordial a la hora mantener una higiene sexual extraordinaria y una coyunda eficaz:

Receta de otra lavativa que engrosa el riñón y estimula la potencia sexual: se toma la cabeza de un carnero y sus vísceras, la mitad de su rabo, se tritura todo y se pone en una olla. Se echa un cuarto de arrelde de garbanzo y lo mismo de trigo, alubia roja, eneldo, manzanilla, semilla de nabo, almoraduj, de cada uno siete meticales, de abrojo, quince meticales y se cocina con diez arrelde de agua hasta que se deshaga todo. Se filtra todo y se coge de ello el jugo y de la grasa medio arrelde. Se echa sobre esto una onza de grasa de vaca o dos onzas de leche fresca de vaca y media onza de aceite de ehen. Luego, se aplica una lavativa tres noches seguidas a continuación de aquella lavativa que hemos mencionado previamente para limpiar el intestino, pues ciertamente es extraordinario<sup>37</sup>.

---

<sup>35</sup> *Ibidem*, p. 57.

<sup>36</sup> *Ibidem*, p. 58.

<sup>37</sup> *Ibidem*, p. 52.



Por su parte, los supositorios, en árabe *hamūlāt*, actúan como remedios afrodisíacos directos, una vez se insertan en la cavidad anal, *siempre que el hombre lo lleve en el ano producirá una erección eficaz en la parte delantera*<sup>38</sup>:

Receta de un medicamento: se coge semilla de ruqueta, lo mismo de pulpa, lo mismo de mandrágora, lo mismo de grano de algodón y se amasa con agua de puerro o agua de ruqueta. Se hace de esto un supositorio y se introduce en el ano, pues produce una buena erección<sup>39</sup>.

En menor medida, nuestro autor hace uso de las llamadas cataplasmas, unos vendajes cuyo efecto es igualmente inmediato en la potencia sexual y el apetito. Estas son conocidas en árabe como *dimādd*, cuyo significado se refiere a vendajes, trapos, pañuelos, entre otros. El procedimiento usado para conseguir excelentes resultados con este remedio es el siguiente; en primer lugar, se lleva a cabo la composición del remedio; de seguido, se extienden en un trapo de lana o un trozo de tela; por último, se venda la parte deseada, el pene, los testículos, las nalgas, la espalda, etc. De esta manera, el efecto correspondiente será una coyunda extraordinaria:

Entre ellas las siguientes: receta de una cataplasma que fortalece la erección y conduce al apetito sexual: se coge ceniza de verga de camello, pelitre, euforbio, pimienta blanca, de cada uno una parte, se mezcla todo triturado y cernido, y se amasa con sirope añejo. Se venda con esto el pene, los testículos y las nalgas, pues resulta muy útil<sup>40</sup>.

## 5. CONCLUSIONES

Después de esta lectura, es más que evidente la inmensa variedad de textos erótico-dietéticos que comprende la literatura árabe e islámica medieval. Toda la tradición médica precedente, sumada a la permisividad islámica hacia el goce sexual trasfiere al islam un extraordinario corpus textual en el que se entrecruzan géneros y subgéneros de todo tipo: compendios de afrodisíacos, guías sexuales, cuentos y anécdotas sexuales, tratados de higiene sexual, etc. Cabe remarcar igualmente que en el nacimiento de los libros de *bāh*, se da una evolución o, mejor dicho, un perfeccionamiento en lo que se refiere al contenido de estos tratados. Así, los primeros acercamientos islámicos

---

<sup>38</sup> *Ibidem*, p. 53.

<sup>39</sup> *Ibidem*.

<sup>40</sup> *Ibidem*, p. 51.

al erotismo se fundan por completo en la medicina griega y persa, como se puede comprobar en la compilación de al-Kindī, mientras que, con el incremento de las traducciones del legado griego en siglos posteriores, en las guías médicas se alcanza una pericia más acertada sobre el tema: se advierte más detalladamente sobre las enfermedades venéreas, los beneficios de ciertas posturas coitales, los alimentos y remedios afrodisíacos, entre otros. Como resultado, este crecimiento cultural en materia médica-erótica, sin parangón alguno en otras literaturas, acaba trasladándose al resto de tratados, independientemente de su género. Por ello, no es extraño encontrar alusiones e incluso capítulos completos sobre dietética en tratados jurídicos, geográficos y poemarios amorosos.

El caso de obras como *El manifiesto* de al-Šayzarī, podría considerarse el punto culminante de toda la tradición árabe e islámica medieval en materia erótica. A saber, este no solo recopila saberes médicos griegos como los de Galeno o Hipócrates y persas como los de al-Hindī o al-Ṭabarī, sino que aúna en un solo manual todo el recorrido de la erótica árabe. Así, Ibn Ishāq, al-Rāzī, al-Kātib, Avicena, y contemporáneos de nuestro autor como, al-Ṭūsī o al-Tifāšī, son los encargados de conformar la sólida metodología que se sostiene en *El manifiesto*. A esto debemos añadir las contribuciones inéditas de nuestro autor, como son las nuevas técnicas sexuales y, sobre todo, la elaboración de recetas en base a sus propias experiencias y a las transmitidas mediante tradicional oral.

## 6. BIBLIOGRAFÍA CITADA

- Álvarez de Palacio, Eduardo (2008), *El esquema galénico de las “sex res non naturales” como fundamento del concepto de salud corporal en el Humanismo renacentista español*, en Nieto Ibáñez, José María; Manchón Gómez, Raúl (eds.), *El humanismo español entre el viejo mundo y el nuevo*, León - Universidad de León, Jaén - Universidad de Jaén, pp. 255-274.
- Al-Azharī, *Tahdīb al-luga*, ed. de Muḥammad ‘Awḍ Mur’ab, Beirut, Dār Ihyā’ al-Turāṭ al-‘Arabī, 2001.
- Bos, Gerrit (1995), *Ibn al-Jazzār on Sexuality and Sexual Dysfunction*, “Jerusalem Studies in Arabic and Islam” 19, pp. 250-266.
- Buendía, Pedro (2009), *Delicado siḥād:preciado semen. Folklore, medicina y moral sexual; pervivencia de un viejo tópico grecolatino en la cultura árabe medieval*, “Cahiers de Recherches Médiévales. A Journal of Medieval Studies” 18, pp. 443-458.
- Cahen, Claude (1971), *El Islam. Desde los orígenes hasta el comienzo del Imperio otomano*, Madrid, Siglo XXI.

- Corriente, Federico; Ferrando, Ignacio (2005), *Diccionario avanzado árabe. Árabe-español*, Barcelona, Herder.
- Dangler, Jean (2015), *Expanding our Scope: Nonmodern Love and Sex in Ibn Ḥazm al-Andalusī's Ṭawq al-ḥamāma and Aḥmad Ibn Yūsuf al-Tifāshī's Nuzhat al-albāb fīmā lā yūjad fī kitāb*, "Africa Today" 61/4, pp. 13-25.
- El Corán* (1973), trad. de Juan Vernet, Barcelona, Editorial Planeta.
- Haro, Marta (1993), *Erotismo y arte amatoria en el discurso médico de la "Historia de la donzella de Teodor"*, "Revista de Literatura Medieval" 5, pp. 113-125.
- Ibn Manzūr, *Lisān al-'arab*, ed. de Amīn Muḥammad 'Abd al-Wahhāb y Muḥammad al-Šādiq al-'Ubaydī, Beirut, Dār Ihyā' al-Turāt al-'Arabī, 1999.
- Ibn Sīna, *Al-Qanūn fī l-tibb*, ed. de Muḥammad Amīn al-Ḍannāwī, Beirut, Dār al-Kutub al-'Ilmiyya, 1999.
- Kader, George (2011), *Fann al-nikāḥ fī turāt šeyj al-islām Ḳalāl al-Dīn al-Suyūṭī*, Beirut, Maktabat al-Ŷins fī al-Ḥayat al-'Arab.
- Lane, Edward (1968), *An Arabic-English Lexicon*, Beirut, Librairie du Liban.
- Lucena Romero, Miguel Ángel (2018), *Concupiscencia en el islam medieval: el exceso sexual y las desviaciones carnales*, "Miscelánea de Estudios Árabes y Hebraicos" 67, pp. 153-174.
- Lucena Romero, Miguel Ángel (2019), *La sexualidad árabe e islámica medieval a través de la traducción del Kitāb al-Īdāḥ fī asrār al-nikāḥ de al-Šayzarī*, Granada, Universidad de Granada (tesis doctoral).
- Al-Mazīdī, Aḥmad (ed.) (2003), *Asrār al-ŷimā' 'ind al-riyāl wa-l-nisā'*, El Cairo, Dār al-Risāla.
- Myrne, Pernilla (2020), *Female Sexuality in the Early Medieval Islamic World. Gender and Sex in Arabic Literature*, Londres, I. B. Tauris.
- Al-Nafzāwī, *Rawḍat al-'āṭir. El jardín perfumado*, trad. de Ignacio Gutiérrez de Terán y Naomi Ramírez Díaz, Madrid, Ediciones del Oriente y del Mediterráneo, 2014.
- Al-Qanūyī (1978), *Abḡad al-'ulūm: al-wašī al-marqūm fī bayān aḥwal al-'ulum*, Damasco, Wizāra al-Ṭaqāfa wa-l-Iršād al-Qawmī.
- Al-Rāzī (2007), *al-Kitāb fī l-bāḥ*, El Cairo, Dār al-Afāq al-'Arabiyya.
- Al-Šayzarī, *Kitāb al-īdāḥ fī asrār al-nikāḥ. El manifiesto sobre los secretos del coito: un manual árabe de afrodisíacos*, trad. de Miguel Ángel Lucena Romero, Córdoba - UCOPress, Cádiz - Editorial UCA, 2020.
- Stelmack, Robert M.; Stalikas, Anastasios (1991), *Galen and the Humour Theory of Temperament*, "Personality and Individual Differences" 12/3, pp. 255-263.
- Al-Tifāšī, *Nuzhat al-albāb fī-mā la yūjad fī kitāb. Esparcimiento de corazones*, trad. de Ignacio Gutiérrez de Terán, Madrid, Gredos, 2003.

- Al-Ṭūsī, *Kitāb al-Lubāb al-bāhiyya wa-l-tarākīb al-sulṭāniyya, The Sultan's Sex Potions. Arab Aphrodisiacs in the Middle Ages*, ed. y trad. de Daniel L. Newman, Londres, Saqi Books, 2014.
- Waines, David (1999), *Dietetics in Medieval Islamic Culture*, "Medical History" 43, pp. 228-240.
- Al-Warrāq, Ibn Sayyār, *Annals of the Caliphs' Kitchens. Ibn Sayyar al-Warraq's Tenth-Century Baghdadi Cookbook*, trad. de Nawal Nasrallah, Leiden, Boston Brill, 2007.
- Al-Ŷāḥiz, *Kitāb al-tarbī' wa l-tadwīr. El libro de la cuadratura del círculo*, trad. de Pedro Buendía Perez, Madrid, Gredos, 1998.
- Al-Ŷawharī, *Al-ṣiḥāḥ. Tāy al-luga wa ṣiḥāḥ al-'arabiyya*, ed. de Aḥmad 'Abd al-Gafūr 'Aṭṭar, Beirut, Dār al-'Ilm li-l-malayyīn, 1984.

Fecha de recepción del artículo: marzo 2020

Fecha de aceptación y versión final: octubre 2020