

Ovidio

Arte de amar
Remedios de amor

Seguido de
Cosméticos para
el rostro femenino

Traducción y notas de
Juan Luis Arcaz Pozo

ALIANZA EDITORIAL

Títulos originales: *Ars amatoria; Remedia amoris;*
Medicamina faciei femineae

Primera edición: 2000
Tercera edición: enero de 2026

Diseño e ilustración de cubierta: Alicia Caboblanco

Reservados todos los derechos. El contenido de esta obra está protegido por la Ley, que establece penas de prisión y/o multas, además de las correspondientes indemnizaciones por daños y perjuicios, para quienes reprodujeren, plagiaren, distribuyeren o comunicaren públicamente, en todo o en parte, una obra literaria, artística o científica, o su transformación, interpretación o ejecución artística fijada en cualquier tipo de soporte o comunicada a través de cualquier medio, sin la preceptiva autorización.

© de la traducción y notas: Juan Luis Arcaz Pozo, 2000, 2026

© Alianza Editorial, S. A., Madrid, 2026

Calle Valentín Beato, 21

28037 Madrid

www.alianzaeditorial.es



PAPEL DE FIBRA
CERTIFICADA

ISBN: 979-13-7009-144-6

Depósito legal: M-19864-2025

Printed in Spain

Índice

Arte de amar	9
Libro I	11
Libro II	47
Libro III	83
Remedios de amor	121
Cosméticos para el rostro femenino	159
Notas	167

Arte de amar

Libro I

[Sobre dónde y cómo conseguir el amor
de una mujer]

Si alguien entre la gente no conoce el arte de amar, que lea esta obra y, al concluir el poema, que ame instruido entonces. Con el arte las barcas navegan veloces a remo y a vela; con el arte corren ligeros los carros: también con el arte debe regirse el Amor. Automedonte¹ estaba dotado para los carros y las dóciles riendas, Tifis² era el piloto en la nave de Hemonia³; a mí Venus me ha encargado ser el autor de este arte para el tierno Amor: seré llamado el Tifis y el Automedonte de Amor.

Él es, en verdad, desalmado y es quien muchas veces se encara conmigo, sin embargo es un niño de edad maleable y dada a dejarse llevar. El hijo de Fílira⁴ consiguió que Aquiles de pequeño tocara la cítara y quebrantó su ánimo fiero con arte serena; así, el que tantas veces amedrentó a sus amigos y tantas a sus enemigos, parece que se echaba a temblar ante el añoso anciano. Las manos que iba a probar Héctor⁵, él las ofrecía obedientes a los golpes con solo pedírselas su maestro.

Quirón lo fue del Eácida⁶, yo soy preceptor del Amor: uno y otro son crueles muchachos, uno y otro son hijos de diosa. Sin embargo, la cerviz del toro se carga con el peso del arado y el freno es mordido por el diente del inquieto caballo; también ante mí cederá el Amor, aunque hiera con su arco mi pecho y agite las antorchas que blande. Cuanto más fieramente el Amor me traspase con flechas y me haya abrasado, tanto mejor vengador seré de la herida que me haya infligido. No diré yo en falso que estas artes, Febo⁷, me han sido entregadas por tí, ni que nos inspira el graznido de un ave del cielo, ni que se me han aparecido Clío y las hermanas de Clío⁸ mientras guardaba en tus valles, Ascra⁹, rebaños: la experiencia mueve esta obra, atendida a un poeta instruido. Cantaré la verdad: asiste, madre de Amor¹⁰, mi propósito. Quedaos lejos, cintas delgadas, símbolo del pudor, y tú, larga estola, que tapas hasta el empeine¹¹: nosotros cantaremos una Venus sin riesgos y amoríos consentidos, y en mis versos no habrá falta ninguna.

[Pasos a seguir]

Primero procura buscarte aquello que quieres amar, soldado tú que ahora de nuevas te adentras en insólita guerra¹². La siguiente tarea es conquistar a una muchacha que te guste. La tercera es que dure el amor largo tiempo. Esta será la forma de obrar, este será el terreno que holle nuestro carro, esta

la meta que habrá de alcanzar cuando lance mi rueda¹³.

[Dónde se puede conseguir una mujer: los pórticos y el foro de Roma]

Mientras sea posible y puedas andar sin atadura alguna por donde te plazca, elige a una que digas: «Solo tú me gustas». Ella no te vendrá volando a través del aire ligero: tienes que buscar con los ojos una joven adecuada. Sabe bien el cazador dónde tender a los ciervos las redes, sabe bien por qué valle merodea el rechinante jabalí; el pajarero conoce los arbustos; el que sostiene la caña conoce en qué aguas nada un abundante pescado. También tú, que anhelas dar principio a un largo amor, aprende antes en qué sitio hay mayor abundancia de jóvenes. No ordenaré yo al que busca que suelte sus velas al viento, ni te es necesario patearte un largo camino para encontrarlas. No importa que Perseo se trajera a Andrómeda de la negra India¹⁴ ni que una joven griega fuera raptada por un hombre de Frigia¹⁵: a ti Roma te dará tantas y tan hermosas muchachas que dirás: «Esta tiene todo lo que puede encontrarse en el mundo». Cuantas cosechas tiene el Gárgaro y cuantos racimos Metimna¹⁶, cuantos peces en el mar y cuantas aves se ocultan entre el follaje, cuantas estrellas tiene el cielo, tantas muchachas tiene tu Roma: la madre se ha establecido en la ciudad de su Eneas¹⁷. Si sientes debilidad por las que tienen pocos años y

están todavía creciendo, vendrá ante tus ojos una muchacha de verdad. Si deseas una joven, mil jóvenes te gustarán: te ves obligado a no saber la que es de tu agrado. Si te gusta tal vez la edad madura y más sabia, también, créeme, tendrás este ejército más lleno. Tú solo pasa el rato tranquilamente a la sombra del pórtico de Pompeyo, cuando el sol se aproxima a la espalda del león de Hércules¹⁸, o donde la madre ha acercado sus regalos a los regalos de su hijo, suntuosa obra por el mármol venido de fuera¹⁹. No evites tampoco el pórtico, salpicado de antiguos cuadros, que tiene por nombre el de Livia, su fundadora²⁰, y en donde las Bélides se atrevieron a tramar la muerte de sus desdichados primos y el fiero padre se yergue espada en mano²¹. Y que no se te pase por alto Adonis²², llorado por Venus, ni los ritos del séptimo día celebrados por el judío sirio²³, ni evites el templo menfítico de la ternera cubierta de lino²⁴ (ella hace ser a muchas lo que fue ella misma para Júpiter). También los foros (¿quién podría creerlo?) vienen bien al amor y a menudo su llama ha sido encontrada entre el ruido del foro. Por donde la Apíade²⁵, sita al lado del templo de Venus hecho de mármol²⁶, hiende los aires con las aguas que surte, en aquel lugar muchas veces el jurista es sorprendido por Amor y él, que se cuidó de otros, no se cuida de sí; en aquel lugar muchas veces le faltan palabras al orador, un caso nuevo se le presenta y ha de actuar en su propio proceso. Venus se ríe de él desde su templo que está al lado; quien hasta hace poco era patrón, ahora desea ser un cliente.

[El teatro]

Pero tu caza está sobre todo en los curvos teatros: estos lugares son los más fructíferos para tus deseos. Allí encontrarás algo para amar, algo con lo que puedas divertirte, algo que tocar una sola vez y algo que quieras tener para siempre. Como va y viene incansable la hormiga a través de larga fila cuando lleva en su boca portadora de grano el alimento acostumbrado o como las abejas, tras haber encontrado los sotos deseados y olorosos pastizales, revolotean por entre las flores y las frondes del tomillo, así la mujer se precipita con sus mejores galas a los concurridos juegos: muchas veces su abundancia ha retardado mi elección. Vienen para contemplar, pero vienen también para que las vean a ellas; aquel lugar conlleva el quebranto del casto pudor.

Tú, Rómulo²⁷, fuiste el primero en hacer multitudinarios los juegos, cuando la sabina raptada alegró a tus hombres sin esposa. Entonces no colgaban los toldos en el teatro de mármol ni el catafalco estaba rojo por el líquido azafrán; en aquel entonces el escenario estaba hecho, sin ningún artificio, de ramas simplemente colocadas que había producido el boscoso Palatino²⁸; el público se sentaba en gradas hechas de césped, mientras sus peludas cabelleas las cubría con cualquier tipo de rama. Vuelven la mirada y señala cada uno con sus ojos la muchacha que quiere para sí; y revuelven en su callado corazón muchos sentimientos; y mientras al son de un flautista etrusco que entona un agreste ritmo un

danzante golpea tres veces²⁹ la tierra allanada, en mitad de los aplausos (y los aplausos entonces se hacían sin técnica alguna)³⁰ el rey dio a su pueblo la señal para dirigirse a la presa. Inmediatamente saltan confesando su intención con el vocerío y echan sus deseosas manos sobre las doncellas; igual que las palomas, muchedumbre muy temerosa, huyen de las águilas y la tierna cordera huye a la vista de los lobos, así aquellas temieron a los hombres que se lanzaban sin control. En ninguna permaneció el color que antes tenía, pues el temor era único, pero no era único el aspecto de ese temor: una parte se tira de los cabellos, otra permanece sentada sin capacidad de reacción; una calla entristecida, otra llama a su madre en vano; esta se lamenta, esta se queda estupefacta; esa se queda quieta, aquella escapa. Se llevan a las muchachas raptadas, botín matrimonial, y el mismo temor hizo que muchas ganaran en belleza. Si alguna se resistía demasiado y rechazaba a su acompañante, el mismo hombre la llevaba en volandas³¹ sobre su deseoso regazo y así le decía: «¿por qué afeas tus tiernos ojos con lágrimas? Lo que es tu padre para tu madre, eso seré yo para ti». Rómulo, solo tú supiste dar compensaciones a los soldados; si estas compensaciones me dieras a mí, sería también soldado. Y en verdad, según aquella tradición, los solemnes teatros continúan siendo ahora también lugares de asechanzas para las hermosas.

[El circo y el anfiteatro]

Que tampoco se te pase por alto la carrera de los nobles caballos: el circo, lleno de gente, encierra muchos placeres. No te harán falta los dedos con los que contar tus secretos, ni tendrás que recibir un mensaje mediante movimientos de cabeza. Siéntate cerca de tu dueña sin que nadie te lo impida. Arrima tu costado a su costado todo lo que puedas. También es una ventaja que, aunque no quieras, la fila obliga a arrimarse, que tendrás que rozar a la muchacha por imposición del lugar. En ese momento, búscate la excusa de una charla amistosa y que sean expresiones comunes las que muevan tus primeras palabras. Haz por preguntarle con interés de quién son los caballos que participan y sin dilación favorece, sea quien sea, al que ella favorece. Pero cuando se inicie la procesión concurrida con los dioses de marfil, tú aplaude con mano favorable a Venus soberana. Y como suele pasar, si cayera por casualidad polvo en el regazo de tu muchacha, habrás de sacudírselo con los dedos; aunque no hubiera polvo, no obstante sacúdeselo sin que lo haya: que cualquier excusa te sea válida para tu solicitud. Si por colgar demasiado su manto rozara el suelo, recógesele y levántalo servicialmente del inmundo suelo. Al punto, como pago a tu servicio, con el permiso de la muchacha podrás ver sus piernas con tus propios ojos. Además, mira hacia atrás para que no oprima su delicada espalda al poner la rodilla quienquiera que esté sentado detrás de vosotros. Las cosas

pequeñas cautivan los espíritus sensibles: a muchos les ha sido útil mullir un cojín con mano presta. También les fue bien mover el aire con una delgada tablilla y poner bajo su tierno pie un cóncavo escabel.

Estas oportunidades para un nuevo amor te las ofrecerá el circo y la aciaga arena esparcida sobre el bullicioso foro³². Muchas veces en aquella arena ha luchado el hijo de Venus³³ y ha sufrido sus heridas el que contemplaba las heridas³⁴. Mientras habla y roza una mano y pide un programa y pregunta, una vez hecha la apuesta, cuál de los dos ha vencido, gimió herido y sintió un dardo volante y él mismo fue parte del combate presenciado.

¿Y qué cuando hace poco, bajo la apariencia de un combate naval³⁵, el César enfrentó naves persas y cecropias?³⁶ Recientemente jóvenes de uno y otro continente, muchachas de uno y otro confín se reunieron y el mundo en pleno estuvo en la ciudad³⁷. ¿Quién no encontró entre aquella muchedumbre motivo para amar? ¡Ay, a cuántos atormentó un amor llegado de lejos!

He aquí que el César³⁸ prepara anexionarse lo que le faltó del orbe sometido: ahora, Oriente lejano, serás nuestro. Parto, pagarás tu castigo; alegraos, Crasos sepultados³⁹ y enseñas que no llevasteis a bien soportar las manos bárbaras. El vengador está aquí y desde sus primeros años promete ser un caudillo y, aun siendo un niño, acomete unas guerras que no han de ser llevadas por un niño⁴⁰. Dejad de contar los cumpleaños de los dioses, temerosos: a

los Césares les ha llegado la gloria antes de su día. Un ingenio divino se levanta más veloz que sus años y tolera de mal grado los perjuicios de la perezosa tardanza. Era pequeño el de Tirinto⁴¹ y ahogó a dos serpientes con sus manos y en la cuna era ya digno de Júpiter. También tú, que eres todavía un niño, Baco, ¿cómo lo eras cuando la India vencida temió tus tirsos?⁴² Con los auspicios y años de tu padre, niño, harás la guerra y vencerás con los años y auspicios de tu padre. Semejante comienzo lo debes a tan sonado nombre: ahora eres príncipe de los jóvenes⁴³, después lo serás de los ancianos. Ya que tú tienes hermanos⁴⁴, venga a unos hermanos ofendidos⁴⁵, y ya que tienes padre, vela por los derechos de un padre⁴⁶. El progenitor tuyo y de la patria te vistió a ti las armas; el enemigo, en cambio, se adueña del poder con la oposición de su padre. Tú llevarás dardos piadosos, aquel flechas criminales: ante tus enseñas se alzarán el derecho y la piedad. Por la razón son vencidos los partos, sean vencidos también por las armas: que mi caudillo sume las riquezas del Oriente al Lacio. Padre Marte y padre César, insufladle vuestro aliento divino en su partida, pues de vosotros tú eres un dios, tú lo serás⁴⁷. Auguro, en efecto, que vencerás y te regalaré con premios votivos y serás celebrado por mí con gran elocuencia⁴⁸. Estarás de pie y dirigirás las tropas con palabras mías (¡ojalá mis palabras no desmerezcan de tu arrojito!). Cantaré la retirada de los partos y el avance de los romanos y los dardos que lanza el enemigo cuando monta del revés en su caballo⁴⁹. Parto

que huyes para vencer: ¿qué dejarás al vencido? Parto, mal augurio tiene ya desde ahora tu Marte. Así pues, llegará el día en que tú, el más hermoso de todas las cosas, marcharás vestido de oro sobre cuatro caballos blancos como la nieve; por delante irán los generales cargados de cadenas al cuello a fin de no poder, como antes, ponerse a salvo con la huida. Lo contemplarán felices los jóvenes, y mezclados con ellos las muchachas, y ese día a todos les infundirá ánimos. Y cuando alguna de aquellas pregunte los nombres de los reyes, qué lugares, qué montes o qué ríos están representados, responde tú a todo, y no solo si alguna te lo solicita; y lo que desconozcas, díselo como si te fuera bien conocido. Este es el Éufrates, ceñida su frente de caña; al que le cuelga azulada la cabellera será el Tigris⁵⁰; a estos llámalos armenios, esta es la Persia danaea⁵¹; la ciudad esa estuvo en los valles aquemenios; ese o aquel son generales, y tendrán los nombres que le digas, si te fuera posible, de acuerdo a la verdad, pero si no, al menos, adecuados.

[Los banquetes]

También los banquetes, una vez preparadas las mesas, te ofrecen una oportunidad: hay algo además del vino que puedes sacar de allí. Muchas veces en ese lugar el purpúreo Amor aprisionó estrechados en sus tiernos brazos los cuernos de Baco reclinado. Y cuando el vino ha salpicado las alas bebedoras de

Cupido, se queda él sentado y se duerme en el lugar que ocupaba. Ciertamente es que sacude con rapidez sus plumas humedecidas, pero sin embargo también los corazones que salpica sufren los envites de Amor. El vino predispone los ánimos y los dota para el amor: la preocupación desaparece y se disipa por efecto del abundante vino. Entonces llegan las risas, entonces el que no lo es se vuelve atrevido, entonces el dolor y las preocupaciones y los ceños fruncidos se esfuman. Entonces la ingenuidad, rarísima en nuestra época, abre su mente merced al dios que rompe los encorsetamientos. Allí muchas veces las muchachas han cautivado los ánimos de los jóvenes y Venus entre el vino fue fuego en el fuego. En ese trance no te fíes demasiado de la engañosa lucerna: la noche y el vino impiden valorar la belleza⁵². Paris contempló a las diosas de día y a cielo abierto cuando a Venus le dijo: «Ganas a una y a otra, Venus»⁵³. De noche se ocultan las faltas y se disculpa todo defecto y aquella hora hace a cualquiera hermosa. Consulta durante el día sobre las piedras preciosas, sobre la lana teñida de púrpura, consulta sobre el rostro y los cuerpos.

[Otros lugares]

¿Para qué enumerarte las reuniones de mujeres que son adecuadas para la caza? La arena no es nada en comparación con mi lista. ¿Para qué voy a hablar de Bayas⁵⁴ y las costas que rodean a Bayas y del agua

que humea de caliente azufre? Alguien que se llevó de allí una herida en su pecho dijo: «No era esta agua saludable como se dice». He ahí el templo del bosque de Diana a las afueras de la ciudad y el poder obtenido mediante espada por mano dañina⁵⁵: ella, ya que es virgen, ya que odia los dardos de Cupido, causó muchas heridas a su gente, muchas causará.

[Pasos a seguir para la conquista de la mujer elegida: hay que tener confianza en que todas pueden ser seducidas]

Hasta aquí Talía⁵⁶, llevada sobre ruedas desiguales, te ha mostrado de dónde escoger el objeto de tu amor, dónde tender tus redes. Ahora me propongo decirte mediante qué argucias habrás de conquistar a la que te ha gustado, objeto esencial de mi arte. Varones, quienesquiera que seáis y en cualquier sitio que estéis, prestadme atentos oídos y asistid como público favorable a mis promesas. En primer lugar, métete en la cabeza la confianza de que todas pueden ser conquistadas: las conquistarás con solo que tiendas las redes. Enmudecerán las aves en primavera y las cigarras en verano, dará la espalda el perro del Ménalo⁵⁷ a la liebre antes de que una mujer, seducida con ternura, rechace a un joven: también querrá la que hubieras podido creer que no quiere. Tanto como para un hombre, el amor furtivo es grato para una muchacha: el hombre lo disimula mal,

pero ella lo desea más encubiertamente. Convéngase entre los varones que no la supliquemos nosotros antes, ya tomará la mujer vencida el papel de suplicante. La hembra muge al toro en los mullidos prados, la hembra siempre relincha al caballo de córnea pezuña. Entre nosotros más tranquila y no tan salvaje es la pasión: el ardor masculino tiene un objetivo civilizado. ¿Qué voy a decir de Biblis, que se abrasó por el amor ilícito de su hermano y vengó con arrojo su acto nefando con la horca?⁵⁸ Mirra amó a su padre, pero no como debe una hija, y ahora se esconde presa de la corteza que la envuelve⁵⁹. Con las lágrimas que ella derrama del árbol aromático nos perfumamos y tiene el licor el nombre de su dueña.

Por casualidad, al pie de los sombreados valles del boscoso Ida⁶⁰, había un toro blanco, gloria del rebaño, marcado entre los cuernos con un leve lunar negro⁶¹. Era la única mancha, pues lo demás era del color de la leche. Las terneras de Cnosos y de Cidón desearon sostenerlo sobre su lomo. Pasífae gozaba con hacerse amante del toro y, envidiosa, odiaba a las vacas hermosas. Canto cosas conocidas: esto, aunque sea mentirosa, no puede negarlo Creta, que levanta sobre sí cien ciudades. Ella misma, se dice, cortó para el toro tiernas frondes y césped tiernísimo con mano desacostumbrada. Acompaña al ganado y el recuerdo de su esposo no la detiene al emprender la marcha; Minos había sido vencido por un buey. ¿Con qué objeto, Pasífae, te vistes lujosas galas? Aquel amante tuyo no atiende a riqueza al-