



Universidad Nacional Autónoma de México

Facultad de Estudios Superiores Iztacala

Anteproyecto de Titulación

Modalidad:

Tesis Teórica

**“Jugando con nuestras sensaciones eróticas: Propuesta
para un taller integral de sexualidad”**

Que para obtener el título de

Licenciada en Psicología

que presentan:

Karen Lucía Bermeo Nolasco

Cynthia Yadira Hernández Vargas



Director:

Lic. Ángel Enrique Rojas Servín

Asesores:

Lic. Esteban Vaquero Cázares

Lic. Edy Ávila Ramos



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

En todo encuentro erótico
hay un personaje
invisible y siempre activo:
La imaginación.

(Octavio Paz)

AGRADECIMIENTOS Y DEDICATORIAS

KLUCY!!!

Ahhhh!!! Qué difícil es escribir las dedicatorias y agradecimientos, es tanto lo que quiero decir y son tantas las personas especiales en mi vida a las que les quiero dedicar esto así como agradecerles tanto su compañía, su tiempo, su tolerancia, su apoyo incondicional y su amistad.

A mis padres:

Papá: gracias porque desde siempre me has enseñado con el ejemplo, y que el esfuerzo al final siempre trae una recompensa, gracias por brindarme tu apoyo, por consentirme y por quererme tal como soy, por permitirme atravesar esa armadura de seriedad y rigidez que siempre traes contigo, y dejarme conocer un poco de ese hombre sensible, cariñoso, incluso divertido y parrandero jeje que hoy sé que existe dentro de ti, gracias por ser siempre mi enciclopedia andante!!! Pero sobre todo gracias por ser el mejor papá que la vida me pudo dar!!!! TE AMO!!!

Mamá: mi mayor y mejor ejemplo, porque he aprendido tantas cosas de ti, como que soy capaz de conseguir todo lo que quiero (aunque veces solo sea capricho jajaja), me has enseñado siempre a sacar lo mejor de mí, gracias por soportarme en mis mejores y peores momentos, por siempre estar cuando te necesito e incluso cuando mi ingenuidad y soberbia me han dicho que no y por último GRACIAS por dejarme saber que se siente ser la hija más bonita de la mejor mamá del mundo!!!

A los dos gracias por su apoyo (principalmente el económico, ya que sin él nunca lo hubiera logrado jajaja) aunque los tres sabemos que siempre fue más que eso☺, gracias por confiar en mí y por permitirme ser quien soy!!!

A mis hermanos:

Cynthia: porque sé que siempre podré confiar en ti y que a pesar de la distancia siempre estás conmigo, he aprendido tanto de ti, pero mi orgullo y deber de hermana me prohíbe decirlo jaja te adoro!!!!

Diego: porque eres uno de los grandes amores de mi vida, y esa personalidad tan única y especial hacen de ti un gran ser humano y tengo la fortuna de tenerte a mi lado gracias!!!

Héctor: mmm que te puedo decir que no sepas ya, GRACIAS por existir, por estar siempre a mi lado, porque a pesar de que te me estás revelando sé que pase lo que pase siempre contaré contigo!!! Y siempre contarás conmigo, sobre todo en esas eternas peleas que son mi parte favorita del día☺, por esas desveladas juntos cenando a la 1am jaja Gracias por confiar en mí y apoyarme para lograr cada una de mis locuras, te amo!

En fin...gracias a los tres por estar siempre en los momentos más importantes de mi vida y porque tenerlos en mi vida me convierte en una mejor persona.

A mis amigos, colegas y compañeros: (Cynthia, Lorena, Antonio, Víctor, Karen, Ericka, Adrián, GraCiela y otros...)

Amigos psicólogos... Gracias por acompañarme durante de este laaaargo proceso jaja porque sé que entienden lo pesado que es pasar por él, porque sé que entienden lo difícil que es desvelarse, no dormir, que se te olvide en que día vives, no comer, hacer glosas, tareas, preparar exposiciones, leer, leer y seguir leyendo, resúmenes, talleres, trabajos finales de un día para otro, reportes, investigaciones, benditas tutorías... como olvidarlas, prepararte para la siguiente sesión de terapia, pasar más tiempo frente a un monitor que con tu familia y tantas cosas más... y que aun así en muchas ocasiones te digan "yo siempre veo que no haces nada"... QUE????!!!!!! Jajaja que feo se siente...☺ pero no siempre era pesado hubo momentos increíbles, divertidos, raros etc. en fin... fue una de las mejores etapas de mi vida gracias por compartirla conmigo, porque vivimos muchas cosas juntos y que a pesar del poco contacto que tengo con algunos de ustedes quiero que sepan que son y siempre serán mis amigos los quiero!!!! Y es por eso que este logro y esfuerzo está dedicado a ustedes...

A ti:

Que aunque hoy no estás conmigo siempre estarás presente, te agradezco infinitamente el tiempo que pasaste conmigo, influiste en mi vida de una manera impresionante, estuviste en una de las etapas más difíciles e importantes de mi vida, porque gracias a tus palabras, tus consejos, tus bromas, tu apoyo, tus burlas, tu sonrisa que siempre me acompañó, tu amistad e incluso esa necesidad de hacer de mí algo que no era, me ayudaron en gran forma a ser quien soy... GRACIAS!!

A las personas que hicieron posible la realización de esta tesis:

A mis asesores, principalmente a Enrique Rojas por apoyarnos en este proyecto, por sus valiosos comentarios y enseñanzas.

A Cynthia amiga hermosa!!! Gracias por confiar en mí para la construcción de ésta tesis, lo logramos!! Puede creerlo? Claro que sí!!!, gracias por el tiempo compartido, por esas diferencias de opiniones que siempre me han ayudado a crecer, por tu paciencia ante mis arranques de terquedad, porque sé que lo que construimos con lore dentro de esta institución durará toda la vida muy a pesar de la distancia!!!

A toda mi familia! Que no son tíos, tías y primos sino... Papás, mamás y hermanos...gracias por confiar en mí siempre.

Y por último a la UNAM porque desde hace casi ocho años me ha cobijado y permitido crecer profesionalmente y personalmente... siempre estaré en deuda con esta maravillosa institución.

GRACIAS A TODOS!!!

CYNTHIA!!!

A mis Padres:

Como decirles todo lo agradecida que esto con ustedes??? Es una pregunta difícil de contestar en tan poco espacio, ustedes han estado a mi lado toda mi vida, tú papá complaciendo todos mis caprichos, procurando que nunca me falte nada y siempre recordándome que tengo que luchar por lo que quiero e impulsándome a alcanzar mis metas, tú mamá apoyándome en todas mis locuras, escuchándome cuando más lo necesito y sobre todo siendo mi mejor amiga, ¡¡¡MUCHAS GRACIAS!!! A los dos por ser mi soporte, por brindarme tanto tiempo de su vida sin esperar nada a cambio y lo más importante por formar a esta CYNTHIA que ahora soy.

Y no creas que me olvide de ti hermanito, a ti también te agradezco todo tu apoyo en esos días de locura de tareas y desvelos, siempre dispuesto a ayudarme en todo y a pesar de nuestras múltiples peleas recuerda que TE QUIERO muchísimo.

Los AMO y siempre serán las personas más importantes de mi vida.

Ai Amor de mi Vida:

Son tantas las cosas que quisiera decirte, que las palabras no son suficientes para poder expresar todo lo que está dentro de mí corazón, te agradezco tanto el haber estado siempre para mí en todo momento en esos momentos que me sentía perdida, el apoyo que me brindaste en las situaciones difíciles que me parecían imposibles de resolver, la paciencia que siempre me tuviste durante todo este tiempo y sobretodo el inmenso amor que siempre me has demostrado, día a día con todos tus detalles, por todo esto GRACIAS.

Y solo recuerda que este es el primero de muchos sueños que vamos a realizar juntos. ¡¡¡TE AMO BEBÉ!!!

A mis Amigos:

Primero que nada te agradezco a ti Lucy, toda la confianza y apoyo que me has brindado a lo largo de todo este tiempo, he aprendido tantas cosas de ti, me has apoyado en todo momento que siempre vas a ocupar un lugar muy importante en mi corazón y claro que Lore también va a estar ahí jajaja.

A todos mis amigos que han compartido un poco o un mucho de su tiempo y que siempre han estado a mi lado en las buenas y en las malas. A todos ustedes GRACIAS, los quiero mucho.

A mis Asesores:

Gracias a todos ustedes que me apoyaron en la construcción de este sueño tan importante de mi vida, sobre todo gracias a ti Enrique Rojas por todo tu apoyo y comprensión, GRACIAS!!!

A las personas que ya no están:

Como olvidar a todas las personas que físicamente ya no están pero que siempre están presentes en mi corazón, ustedes formaron parte importante en la construcción de este sueño, y que aunque quizá se me adelantaron esto también es para ustedes, GRACIAS por su inmenso apoyo. Los quiero y siempre estarán presentes en mi corazón.

A la UNAM:

Uno de mis mayores retos, formar parte de la gran familia UNAM, un gran orgullo y ahora, puedo darle las GRACIAS por todo lo que me brindó a lo largo de los siete años que me acogió en su casa. ¡GOYA! ¡GOYA! ¡CACHUN,CACHUN,RA,RA! ¡CACHUN,CACHUN,RA,RA! ¡GOYA! ¡UNIVERSIDAD!

Y ES POR ESE APOYO INCONDICIONAL QUE SIEMPRE ME BRINDARON, QUE AHORA
PUEDO DECIRLES: ¡AQUÍ ESTÁ!
ESTO ES POR USTEDES Y PARA USTEDES. ¡¡¡LOS AMO!!!

ÍNDICE

RESUMEN.....	6
INTRODUCCIÓN.....	7
CAPÍTULO 1. ETIOLOGÍA DE LA SEXUALIDAD.....	13
1.1 Historia de la Sexualidad.....	13
1.2 Definiciones de Sexualidad.....	21
1.2.1 Definición de Sexualidad.....	21
1.2.2 Definición de sexo y género.....	25
1.3 Perspectivas de la Sexualidad.....	31
1.3.1 Perspectiva Biológica de la Sexualidad.....	31
1.3.2 Perspectiva Psicológica de la Sexualidad.....	34
1.3.3 Perspectiva Social de la Sexualidad.....	36
CAPÍTULO 2. EDUCACIÓN SEXUAL.....	41
2.1 Características de la Educación Sexual.....	41
2.1.1 Objetivos de la Educación Sexual.....	42
2.2 Educación Sexual Formal e Informal	44
2.2.1 Mitos sobre la Sexualidad.....	49
2.2.2 Moralidad Sexual.....	57

2.3 Educación Sexual en México.....	60
2.4 Características del Educador Sexual.....	63
CAPÍTULO 3. CONDUCTA SEXUAL.....	66
3.1 Concepto de Conducta Sexual.....	67
3.2 Teorías sobre la Conducta Sexual.....	69
3.2.1 Teoría Evolutiva.....	70
3.2.2 Teoría Biológica y Fisiológica.....	70
3.2.3 Teoría Sociobiológica.....	71
3.2.4 Teoría Psicológica.....	72
3.2.4.1 Perspectiva del Aprendizaje.....	73
3.2.4.2 Perspectiva Psicoanalítica.....	74
3.2.4.3 Perspectiva Sistémica.....	76
3.2.5 Teoría Sociocultural.....	77
3.2.6 Teoría Antropológica.....	78
3.2.7 Teoría Sociológica.....	79
3.3 Conducta Sexual.....	80
3.3.1 Conducta Sexual en Jóvenes.....	81
3.3.2 Conducta Sexual en Adultos.....	84

CAPÍTULO 4. SEXUALIDAD EN LA PAREJA.....	87
4.1 Motivación y Satisfacción Sexual.....	88
4.1.1 Motivación y Satisfacción Sexual según el Género.....	89
4.1.2 Motivación y Satisfacción Sexual en la Pareja.....	95
4.2 Comunicación en la Pareja.....	98
4.2.1 Estilos de Comunicación.....	100
4.3 Intimidad en la Pareja.....	104
CAPÍTULO 5. EXPRESIÓN DE LA SEXUALIDAD.....	107
5.1 El deseo Sexual.....	107
5.2 Erotismo y Autoerotismo	108
5.2.1 El papel de la Fantasía.....	110
5.2.2 El papel de los Juguetes Sexuales.....	113
5.2.3 Sexo Tántrico.....	115
5.3 Expresiones Sexuales Coitales y no Coitales.....	118
5.4 La importancia del Juego Sexual Previo.....	123
METODOLOGÍA.....	126
➤ Planteamiento del Problema.....	126
➤ Objetivos.....	126

➤ Justificación del Taller.....	126
➤ Hipótesis.....	126
➤ Escenario.....	127
➤ Participantes.....	127
➤ Criterios de Selección.....	127
➤ Materiales.....	128
CONCLUSIONES.....	129
REFERENCIAS.....	130
ANEXOS.....	138

RESUMEN:

Los antecedentes de la sexualidad, la manera en que ha ido evolucionando a través del tiempo, así como las distintas perspectivas biológicas, psicológicas y sociales, tienen una fuerte relación con el tipo de educación que recibimos, ya que esta puede ser transmitida de distintas maneras que dan como resultado la formación de distintos mitos que se alejan mucho de la realidad que se vive en México, además de que juegan un papel muy importante dentro de la conducta sexual, sin importar la teoría de la que proceda o la etapa de la vida en la que nos encontremos. Por lo que, podemos suponer que debido a la falta de información y al mal manejo de ésta así como al estilo de vida tan acelerado que se vive hoy en día, el goce pleno de la sexualidad no ha obtenido el interés necesario por parte de la población, y esto ha provocado un incremento en las disfunciones sexuales causadas tanto por aspectos biológicos como psicológicos y sociales, así que el objetivo del presente trabajo consiste en la propuesta para la realización de un taller integral de sexualidad, cuyo propósito va mas allá del manejo exclusivo de los aspectos eróticos y coitales englobando de esta manera tanto los aspectos biológicos como psicológicos y sociales que están inmersos en la sexualidad humana, y de esta manera, por medio del mismo ofrecer a la población participante las herramientas necesarias para el goce pleno de su sexualidad.

INTRODUCCIÓN:

En la historia de la evolución humana, la sexualidad aparece como uno de los ejes de la configuración de la cultura. La sexualidad es el conjunto de fenómenos emocionales y de conducta relacionados con el sexo, que marcan de forma decisiva al ser humano en todas las fases de su desarrollo y comprende tanto el impulso sexual, que es dirigido al goce inmediato y a la reproducción, como a los diferentes aspectos de la relación psicológica como el propio cuerpo y de las expectativas del rol social (Eisler, 1999).

Siendo la sexualidad una parte fundamental del ser humano, influye decididamente en su formación y desarrollo, ya que participa de manera determinante en la estructuración de su personalidad y en las diversas relaciones que se establecen entre personas, se debe comprender al individuo en todas las manifestaciones que lo componen como un sujeto que forma parte de la naturaleza humana y que es el resultado de la integración de aspectos biológicos, psicológicos y sociales, cuya complejidad se manifiesta en su manera de pensar, sentir y actuar (Piret, 1988).

Luego entonces, si decimos que la sexualidad es una expresión biopsicosocial, mediada por la cultura, es porque ésta nos acompaña lo largo de nuestra vida, desde que nacemos hasta que morimos en todo momento y a partir de ella nos relacionamos con los demás, en este sentido es social, nos pensamos y nos vivimos a partir de un sentir personal, es decir, lo psicológico, por lo tanto existe una interrelación entre lo social, lo psicológico y lo biológico, es decir, nada nos determina, pero si nos condicionan ciertas características, ya sean sociales, psicológicas o biológicas. Finalmente la sexualidad es un concepto muy general y amplio que abarca, casi todas las esferas de nuestra vida y no obedece únicamente la genitalidad, como suele entenderse (Eisler, 1999).

De tal manera que la sexualidad forma parte de todas las manifestaciones humanas, su estudio ha sido abordado bajo las perspectivas: biológica,

psicológica y social, sin embargo hay que tener en cuenta que la sexualidad debe ser entendida como la integración de todas estas dimensiones.

En este proceso de entendimiento la educación sexual forma parte importante y es definida como un proceso que consiste en orientar e informar al adolescente o toda aquella persona interesada todo lo relativo a su sexualidad, originando de esta manera una educación holista (Piret, 1988).

Habitualmente se consideran dos métodos o categorías por las que se puede recibir educación sexual, las cuales son la formal y la informal, la educación formal es el proceso de enseñanza- aprendizaje que posee una organización, un presentación, una finalidad así como contenidos fundamentados usualmente en información científica, este tipo de educación por lo general es realizada por medio de la educación escolarizada. Por otra parte la educación informal es la que se da por contagio social, es aquella que se obtiene de manera inconsciente por medio de la cultura, se deriva de las actividades diarias y del ejemplo de los padres, amigos, y de la forma de relaciones o comportamientos que muestran, sin embargo frecuentemente se basa en mitos y se trasmite una ética sexual con valores y normas que no siempre están acorde con los avances y desarrollo de la sociedad, esta se da y se obtiene a través de las personas, medios de comunicación, el teatro, etc. sin un objetivo claro y esto es solo con la finalidad de reproducir las conductas y forma de vida de una sociedad (Álvarez-Gayou, 2004).

Actualmente se le da una mayor importancia a la educación formal la cual está planeada en función de los propósitos de la sociedad y no se ha puesto suficiente atención a la educación informal que es la que se proporciona de manera continua y es la que tiene una mayor influencia en los adolescentes y en la forma en que viven su sexualidad.

Uno de los principales objetivos de la educación sexual es ofrecer información gradual y adecuada de lo que es la sexualidad, tanto en el aspecto biológico como en el psicológico y el social. Debe perseguir la realización de una sexualidad plena

y madura que permita al individuo una comunicación equilibrada con el otro sexo, dentro de un contexto de afectividad y responsabilidad (Arango de Montis, 2008).

La educación sexual debe ir más allá del manejo exclusivo o incluso dominante, de los aspectos eróticos y coitales y abarcar la totalidad de la vida sexual de los seres humanos, sin desprenderse de los valores familiares y favoreciendo el respeto, la responsabilidad, el amor y la tolerancia, esta enseñanza no debe tener ningún prejuicio y debe dar respuesta a todas las dudas que puedan tener tanto niños como adolescentes y adultos.

Ya que la sexualidad representa una realidad compleja y diversa de la existencia humana en la que convergen aspectos biológicos, psicológicos, históricos y socioculturales que se interrelacionan para determinar la conducta sexual del ser humano durante toda su vida (Álvarez-Gayou, 2004).

Uno de los principales ejes de análisis de dicho comportamiento es el individual, el cual incluye una serie de procesos internos personales, entre estos procesos se encuentran los fisiológicos (estimulación sexual, respuesta sexual, estado de salud), los afectivos (emociones y sentimientos de atracción, intimidad, enamoramiento), y los cognitivos (conocimientos, creencias, expectativas, valores, fantasías). Y debido a que existen diversas opiniones sobre la motivación sexual, podemos decir que esta es la resultante de la interacción entre factores biológicos, psicológicos y socioculturales. Ya que la sexualidad es una fuente de placer que enriquece las relaciones humanas y las experiencias individuales, por lo que la satisfacción sexual es parte importante de la salud sexual y de la satisfacción con la relación de pareja, lo que en consecuencia tiene un impacto en la felicidad de las personas. La motivación sexual está dirigida fundamentalmente hacia la búsqueda de satisfacción sexual a través de diversas prácticas eróticas que provocan diversos niveles de gratificación, la satisfacción sexual implica una dimensión biopsicosocial (Austin, C 1997).

Tanto la satisfacción sexual como la motivación sexual, va a depender según el género, por lo que cada uno de estos tiene diferencias significativas ya que se

experimenta de diferente manera dependiendo desde donde se perciba, además de que también tiene que ver la educación que se recibe por parte de la familia y dependiendo del entorno en el que se desenvuelva, y por consiguiente la relación en pareja es una mezcla de ambas personas y de esto dependerá la motivación y la satisfacción sexual que esta tenga.

Así mismo, buscar la intimidad es un hecho común en nuestra vida, sin embargo, mucha gente tiene dificultades para relacionarse con otras personas y más aún mantener una relación íntima, los beneficios que proporciona una relación de afecto y de confianza, son enormes ya que ésta trae consigo placer, aceptación, bienestar, respaldo y compañía. A pesar de que lograr intimidad es algo deseable por la mayoría de la gente, no existe un camino fácil para establecer una relación de este tipo, y una vez que se a logrado es difícil mantenerla, principalmente en nuestra época en donde parece que se le ha dado mayor importancia a las cosas materiales, esto lo podemos comprobar con los múltiples divorcios que hay en la actualidad y a pesar de que no existe algo concreto del como tener una relación íntima se sabe que una buena comunicación afectiva puede lograr un avance tanto en un principio como para poder mantenerla, y como ya dijimos la intimidad se forja y desarrolla mediante una comunicación efectiva, por lo tanto el comunicarse en forma debida es la piedra angular de las relaciones interpersonales y sexuales (Ford, 1990).

Por otro lado el establecer acuerdos en las diferentes áreas que se viven dentro del matrimonio no es tarea fácil, una de estas áreas son las relaciones sexuales que necesitan de una adecuación mutua dentro de la pareja, dentro de las relaciones sexuales se conjugan una serie de factores que están interactuando constantemente, el cómo y el cuándo de una relación sexual en el matrimonio dependerá de cada pareja, de las necesidades, el humor, el estado físico, y el deseo de cada uno por satisfacer al otro.

El erotismo por otra parte es necesario en la vida de una pareja el cual consiste en la exaltación o inhibición de los impulsos libidinales. Tiene como base el ansia

o excitación libidinal manifestada en el sistema nervioso, en las membranas mucosas, en la piel y en todos los órganos (Álvarez, 1991).

El erotismo ocupa a los sujetos particulares y a los grupos sociales; su espacio es el cuerpo y consiste en acciones y experiencias físicas, intelectuales y emocionales, subjetivas y simbólicas, conscientes e inconscientes, así como formas de percibir y de sentir, tales como la excitación, la necesidad, y el deseo, que pueden significar por sí mismas goce, alegría, dolor, agresión, horror y, finalmente, pueden generar placer, frustración, o malestar de manera directa o indirecta (Hidalgo, 2007).

Algunas definiciones de erotismo mencionan que es un medio por el cual se puede llegar al amor, implica imaginación miradas, palabras contacto etc. y va mas allá del puro placer carnal, se trata de una experiencia que une emociones y sensaciones corporales y sentimentales (Abbate, 1993).

En muchas personas las primeras inquietudes sexuales o de deseo sexual se presentan en las primeras relaciones de noviazgo, en muchos casos los primeros acercamientos que se tienen con nuestro cuerpo están sujetos a la otra persona, pues el deseo de auto explorarse en muchas cosas esta reprimido por la educación que se nos da.

En una relación están implícitos intereses personales, necesidades afectivas así como el deseo sexual, así mismo uno de los factores que influyen en la unión de una pareja es el erotismo, éste es diferente tanto en el hombre como en la mujer, en el caso del hombre el erotismo es más genital, se deja llevar por los impulsos y deseos a diferencia de la mujer pues en muchas ocasiones el erotismo femenino implica además de genital es sobre todo emocional (Souza, 1996).

Con respecto al placer se sabe que anteriormente la mujer desempeñaba un papel de sumisión dejando la parte activa al hombre, sin embargo en la actualidad las mujeres tienen un control completo sobre su cuerpo por lo que pueden decidir cómo y con quien mantener una relación sexual, además de mostrar mayor interés en el alcance del placer.

Por otra parte la expresión de la sexualidad y el erotismo no se restringen al coito, existe múltiples conductas eróticas que lo preceden o lo acompañan entre las cuales encontramos expresiones eróticas no coitales, como la masturbación mutua, caricias eróticas, sexo anal y sexo urogenital (Alberoni, 1999).

La seducción por su parte ocupa un papel muy importante dentro de la expresión de la sexualidad algunas definiciones describen la seducción como incitar a alguien con promesas o engaños para que realiza ciertas cosas. Sin embargo al utilizar las habilidades adecuadas para cada persona la seducción se puede convertir en una herramienta para la expresión libre de la sexualidad, Así como utilizar la imaginación, las fantasías son de gran eficacia para lograr una plena satisfacción sexual (Hidalgo, 2007).

CAPÍTULO 1. ETIOLOGÍA DE LA SEXUALIDAD.

1.1 Historia de la Sexualidad

De lo que se logra distinguir en el panorama del pasado y de lo que se logra precisar comparándolo con los usos de los pueblos primitivos de hoy, se impone una comprobación fundamental, la condena o la vergüenza de la sexualidad propia de nuestra moral tradicional, no fue y no es de ninguna manera universal, al contrario, la historia y la etnología nos presentan mucho más frecuentemente pueblos y culturas donde la experiencia sexual es sentida y honrada como el bien supremo de la vida, la tradición ética y el hábito de la civilización cristiana han condicionado hasta tal punto nuestra mentalidad que nos resulta difícil imaginar civilizaciones donde el acto sexual, más que esa cosa obscena y secreta que es entre nosotros, sea un rito religioso, que es exaltado, y a veces también celebrado públicamente (Álvarez, 1981).

El éxtasis es justo lo que el hombre experimenta en los momentos supremos de delirio y del orgasmo erótico, aparte de ciertos estados de ebriedad provocados por las bebidas alcohólicas y por ciertos tipos de música, y no por azar, la más importante de las religiones eróticas de carácter místico acogida y difundida, que tenía en su divinidad suprema, a Dionisos el patrono del amor, de la danza y de los viñedos, alcohol música y sexo los cuales eran unificados bajo la protección del mismo dios, sobre todos, sin embargo quedaba siempre el sexo, como se trasluce claramente del hecho de que los ritos dionisiacos culminaban en la orgía sexual, alcohol y música eran sólo instrumentales, tenían la función de imprimir los impulsos iniciales al vértigo sensual y místico, destinado a encontraren la experiencia sexual y organística su coronamiento estático seguido del anticlímax pacificador (Comfort, 2000).

La historia de la sexualidad humana confronta dos aspectos, el biológico y el psíquico, profundamente aplicados en todas sus motivaciones. El quehacer genital del hombre no ha cambiado y todas las actitudes del aspecto biológico se han ensayado ya y apenas se ha progresado a lo largo de milenios. La cópula humana obedece a un dinamismo tan hermético como que está regida por el principio de repetición. Lo que hoy se piensa innovar, se ha descrito o hecho sin descripción en la más remota antigüedad. En las más antiguas pinturas rupestres de distintos pueblos se han encontrado escenas de copulaciones colectivas y variadas formas de estimulación y de uniones genitales. Se ha progresado más en la satisfacción de otros instintos primarios como son el hambre y la sed, en cuyo beneficio se elaboran cambios y progresos infinitos.

Se han encontrado algunas pinturas y estatuillas en las que se acentúan grotescamente las formas de la mujer, en otras se ha encontrado el hombre en actitud de caza con el pene en erección, esta postura parece acentuar el valor relacionado con la sexualidad o bien una fuerza mítica que propicia el dominio del bruto, en algunas se observan escenas sexuales de tal realismo que podrían ser juzgadas de perversión erótica (Harriett, 1989).

Álvarez-Gayou (1986) menciona que durante los primeros tiempos los hombres debieron de vivir en grupos inconexos, encontrando en los mismos los elementos de subsistencia y reproducción, en esas remotas épocas, el instinto debió de dominar sobre cualquier otra consideración, el acto sexual era parte cotidiana de existencias que transcurrían replegadas en sí mismas para sobrevivir, no había relaciones personales sino pequeños grupos, ya refugiados en las cuevas, en busca de la caza o de la recolección de frutos, aquí no existe concepto alguno de personalidad propia, sino un vago concepto de interrelaciones colectivas, el hombre vive hostigado y temeroso hacia las fuerzas de la naturaleza y se refugia en el grupo que le ofrece vaga protección, además se cree que ignoraban la relación entre cópula y embarazo, ya que la relación genital era algo cotidiano y el embarazo sólo algo ocasional, el acto sexual es una función que no compromete

en el sentido personal y no existe sensación de vergüenza sexual, la sexualidad es puramente instintiva.

Posteriormente la monogamia aparece como consecuencia de la civilización agraria y en relación con la propiedad, aquí ya el hombre establece relación entre la cópula con su compañera y la procreación de ésta y surge el conocimiento de la paternidad, la necesidad de saber de su paternidad para reconocer a su hijo inicia la dependencia de la mujer, quien resulta más débil que el hombre en la época en que se establece como norma general el dominio de la fuerza, la infidelidad era considerada como un ataque a la propiedad del hombre, el comportamiento sexual del hombre primitivo se adapta a sus necesidades de subsistencia y de soporte emocional, de carácter personal o de grupo, según las características particulares de su cultura (Sahagún, 1993).

En términos muy generales, la unión hombre-mujer es sólo legislada en las clases dominantes. El matrimonio institucionalizado se realiza sólo en clases elevadas y en relación con factores de herencia, las manifestaciones religiosas están fuertemente ligadas a la vida sexual, como heredadas de las épocas anteriores (Austin, 1997).

En el culto asirio babilónico, las mujeres relacionadas con los ritos religiosos se entregaban a la prostitución sagrada, los hombres son representados con el falo erecto, en el papiro de Turín se exponen doce formas distintas copulación, la inauguración de un templo sumerio, se celebra con prolongadas orgias sexuales colectivas, en la India, el dios Shiva preside la procreación y se le adora bajo el símbolo fálico, en su festividad copulaban simultáneamente en el templo y sus proximidades, tanto en Oriente como en Asiria y Babilonia, el matrimonio se institucionaliza por contrato, en la India, la participación activa de la mujer en la cópula era reconocida como necesaria para el goce de ambos, sin embargo, la sumisión de la mujer al varón era absoluta y si éste moría, ella era quemada en su pira (García, 1987).

Hurtado (1997) menciona que en Roma desde sus inicios fue venerado el dios Príapo, representado por un gran falo que era cubierto de adornos y amuletos, se le hacían procesiones seguidas de jóvenes desnudos, que después se entregaban en uniones populares, en las fiestas de Venus se mezclaban ritos, música y bebidas con absoluta libertad, el pueblo entero se mezclaba sexualmente sin importar la edad, y el matrimonio como institución se encuentra desde el principio de su historia, los padres conciertan el matrimonio de los hijos, sobre los que tienen derechos ilimitados, pueden venderlos e incluso matarlos, las relaciones sexuales comenzaban a los doce para las mujeres y a los catorce para los varones, aquí la prostitución se encuentra muy difundida y no existe pueblo sin prostíbulo, el sexo es el elemento más importante en la vida de los romanos.

La sexualidad ha encontrado hasta entonces diversas formas de realización, pero nunca se le había rechazado, se exalta la virginidad como virtud primaria e inicia el rechazo de la sexualidad incluso dentro del matrimonio, el cual se subestima con el sobrenombre de ser el refugio de los débiles, la mujer se considera aliada del demonio y enemiga de la salvación, se le había elevado a la categoría de compañera, pero llevaba en su propio ser la perdición, el acto sexual era tolerado como un mal necesario para la procreación, para alcanzar la perfección espiritual es necesaria la abstinencia y para ello es bueno cualquier medio, el desprecio de la mujer como elemento perturbador hace del matrimonio una forma de reproducción y un foco de inquietudes internas, de aburrimiento y tedio, a la mujer se le idealiza como virgen o se le somete como hembra, la mujer de hogar, la señora o la dama no sólo acepta su pasividad, sino que inhibe toda su iniciativa, convencida de poseer un elemento perturbador que debe conservar apenas en estado receptivo, y así el acto sexual se convierte en placer aleatorio del varón, la mujer incluso pierde el atractivo fascinante de su sexo, único vestigio de poder que había logrado salvar, sin posibilidades de realización personal, le quedan pocos caminos para evitar su frustración, o es virgen refugiada en ideales metafísicos, o es madre refugiada en los hijos, o es cortesana, los caminos del trabajo y del saber le están limitados (Sahagún, 1993).

La mujer normal vive atada a un sistema de vida que impide toda iniciativa, sujeta a normas socioculturales, religiosas y políticas que no le permiten escapar a un sistema de vida rígidamente prefijado, en las clases medias o elevadas su trabajo es deshonroso, como cónyuge es un ser dependiente, eróticamente un ser pasivo al servicio del hombre, donde su más grande satisfacción debe consistir en amar y obedecer y someterse con alegría a ese orden establecido por dios y la naturaleza, durante el Renacimiento, el cuerpo deja de ser lastre del espíritu y surgen las extraordinarias esculturas y pinturas de Miguel Ángel, maravillosas en su desnudez, la mujer siente los estremecimientos de la carne, pero permanece demasiado sometida, se multiplica la literatura erótica y Venecia se convierte en uno de los centros más importantes de la literatura pornográfica. Las grandes guerras han sido oportunidades para que la mujer rompa con los mitos en que la encierra el hombre, se ha demostrado más fuerte más tenaz, más resistente al sufrimiento, más valerosas (Ortiz-Tallo, 1997).

La sexualidad moderna se viene afirmando lentamente como todos los grandes valores humanos, se considera la Revolución Francesa como el inicio de los cambios modernos, por la apertura que significa la lucha social en que participó la mujer, se divide este periodo en varias etapas, el primero es el periodo precientífico, en el que se observan y valoran las costumbres sexuales y se inicia el rompimiento de ciertos mitos, se relaciona la sexualidad con diversos hechos biológicos, se descubre el óvulo, el espermatozoide y los procesos de fecundación, en el Periodo presexológico, se estudian y analizan tipos y costumbres sexuales de pueblos primitivos y actuales, y en el periodo científico, el misterio cede ante la investigación de todas las ciencias, donde la genética enseña la profundidad del sexo hasta la intimidad de cada célula, la psiquiatría abre las puertas a muchos misterios que ocultaban las motivaciones sexuales, la psicología descubre la identidad de valores dentro de su diversidad específica, hombre y mujer, dos realidades idénticas de un binomio, la unidad social humana, que se enfrenta al mundo con sus inquietudes, sus angustias y sus esperanzas, se ha llegado a la integración científica de la sexualidad humana que abarca y comprende toda la persona y supera ampliamente el área genital en la que se le

había confinado, es muy difícil hablar en general de sexualidad moderna porque cada grupo humano se encuentra en distinto grado de evolución, incluso cada sujeto a través de su vida va actuando en condiciones diversas cuando logra madurez humana, no obstante hay ciertos hechos generales, ciertas corrientes que van marcando el comportamiento general de los pueblos como, África Negra donde la sexualidad es de tipo agrario-mítico, hay prácticas de circuncisión, clitorotomía (cortes en el clítoris para retardar las uniones), e infibulación (cierre de los labios mayores para evitar el coito), rituales, existen ritos religiosos de iniciación, poligamia y crueldad sexual, subordinación total de la mujer (Robinet, 1997).

En el Oriente la mujer permanece subordinada, excluida de numerosos actos sociales, sirve al marido con dependencia de inferioridad humana, en la sociedad de tipo medio el marido es concertado por los padres, existe familia de tipo tradicional, con decisiones tomadas por el varón, hay tendencia rápida a la evolución.

En España hasta la época de Franco persiste la moral sexual tradicional y la familia patriarcal más o menos cerrada; se puede apreciar la doble moral sexual, no se admite el divorcio, el hombre se considera merecedor de privilegios, hay pocos espectáculos eróticos, en las clases acomodadas no es bien visto el trabajo de la mujer, las mujeres universitarias se encaminan más a las carreras humanistas que a las de rendimiento económico. Tras la muerte de Franco todas las costumbres sociales y políticas dan un gran cambio y con ellas también las costumbres sexuales, viene el destape y abundan los espectáculos eróticos y pornográficos, el material pornográfico se encuentra disponible en puestos de revistas, se establece el divorcio, la doble moral pierde vigencia por una mayor participación femenina en comportamientos y decisiones, aumenta el número de mujeres que trabajan, aparecen en las grandes ciudades grupos de intercambio, en España se puede ver como pueden cambiar las costumbres sexuales tras un cambio político y social (Laplanche, 1986).

Rattner (1977) dice que en Italia la mujer es para el hogar, el adulterio masculino es un hábito mental, pero inconcebible en la mujer, el trato frecuente con prostitutas crea en el varón una psicología de superioridad y el derecho de sentir a la mujer como objeto, procura su satisfacción, pero no la de la mujer, que con frecuencia es frígida, la prostitución es muy frecuente y las uniones inestables, aunque las leyes no concedan el divorcio.

En México persiste la familia tradicional, la subordinación de la mujer, el machismo y la doble moral sexual, la prostitución y las uniones libres inestables proliferan en los estratos de economía baja, el amantismo y el divorcio son más frecuentes en los estratos sociales elevados, hay tendencia a la evolución con mayor participación de la mujer en las decisiones familiares (Hernández, 2005).

En Estados Unidos de América la sociedad se ha preocupado más que ningún otra por los problemas sexuales y el auge de esa sexualidad científica ha despertado tal vulgarización, que ha pasado a ser uno de los temas más importantes del comercio, de la penumbra del puritanismo victoriano se ha pasado a un exhibicionismo que abarca prácticamente todas las áreas de la vida (Klein, 1993).

En Rusia desde una vista en conjunto sobre la evolución de la vida sexual y familiar, destacan tres etapas, la primera de excesiva libertad sexual durante los primeros años de la Revolución, libertad de la cual la mujer terminó siendo la primera víctima; la segunda de 1936 hasta 1944, que constituye una política protectora de la familia y de la natalidad con gran limitación de los abortos, y la tercera desde 1944 hasta la fecha que ha vuelto el honor a la familia y al matrimonio haciendo muy difícil el divorcio (Sahagún, 1993).

Comfort (2000) explica que el ambiente, es decir, todo su momento cultural, incluidos los principios éticos, sociales, religiosos, políticos, etc., influyen decididamente en el comportamiento sexual y general del hombre, la extrema libertad sexual (genital) ha proporcionado el desorden social, con deterioro de la

propia persona y de sus estructuras básicas de convivencia, la injusticia, la violencia y el crimen se asocian con frecuencia al desorden sexual, la represión sexual compulsiva que rompe la armonía entre necesidades biológicas, entre el cuerpo que lleva en su unión el mensaje de la pasión amorosa, degenerada siempre en el desarrollo de la doble moral.

Parece imposible establecer siquiera códigos de comportamiento sexual hermético y uniformes para todo el mundo, aún cuando tuviéramos la utopía de que dichos códigos fueran aceptados, ya que distintas personas, por distintos medios pueden llegar hacia una meta que sea tranquilizante, se cree que lo más importante es tratar de establecer la meta a la que deberá conducir la sexualidad, ésta debe propiciar solidariamente la felicidad del hombre y no convertirse en una máquina de egoísmo y destrucción, la sexualidad a través de sus conexiones o medios de unión, cuerpo-cuerpo, genitales-genitales, mente-mente, tiende hacia la fusión interpersonal, es decir, a la más profunda asociación, concebible para un ser complejo, cuyas dos grandes áreas, cuerpo y espíritu se asocian para superar los problemas vitales y penetrar apoyados al futuro. Donde el valor fundamental del sexo es la integración interpersonal, los valores secundarios son los medios para alcanzarla, la tendencia hacia una meta y la elección de los medios reflejarán también la personalidad básica (García, 1994).

La moderna psicología ha ampliado su campo de aplicación en el conocimiento, aún muy limitado de la mente y de la conducta humana y ha encontrado relaciones más estrechas entre el medio y el comportamiento, consecuencia de las interrelaciones externas sobre la elaboración mental y concreta de cada persona, no siente, desea, piensa y programa igual quien tiene satisfecho el estomago, que quien tiene necesidades vitales, por eso se habla de psicología y conducta como ciencia de las relaciones. El temperamento y la conducta están limitados e influidos por cuanto ocurre en su interior y cuanto se desarrolla en el medio externo de su conocimiento, esta área se limitaba en el pasado a la aldea o al poblado y hoy se extiende en toda la Tierra y en cierta medida se abre al universo (Dolto, 1994).

1.2 Definiciones de Sexualidad

Para muchos autores definir el concepto de sexualidad resulta una tarea no tan complicada, de hecho una de las problemáticas que existe no es precisamente el concepto de sexualidad sino más bien el enredo que nosotros mismos nos hacemos con los conceptos de sexualidad, sexo y género, ya que en muchas ocasiones utilizamos ambos términos para referirnos a situaciones iguales o similares, y es importante señalar que éste tipo de confusiones no se da únicamente entre los adolescentes, también se da entre numerosos adultos que se pueden llegar a jactar de poseer una “buena educación”, cuántos de nosotros no hemos oído e incluso dicho la expresión “he tenido sexo” cuando el “sexo” lo tenemos desde que nacemos, lo que hemos experimentado son “relaciones sexuales” una de las tantas expresiones de nuestra sexualidad (Hurtado, 1997).

De lo anterior Hernández (2005) establece la importancia de tener muy claros cada uno de los conceptos ya que al hablar de sexualidad podemos caer en el error de ocuparlos de forma incorrecta, sin embargo mucha gente no se percata de tal error y es por esto que no se le da la importancia necesaria a cada palabra y su significado.

1.2.1 Definición de Sexualidad

El abordaje del concepto de sexualidad está hecho para entender y de igual manera darle un significado a las experiencias que tiene un cuerpo sexuado.

La sexualidad puede ser definida desde diversas maneras y diversas perspectivas dependiendo de la época histórica, del lugar y de la persona que lo defina así como de la disciplina que se esté utilizando, la visión médica ha sido la primera en conceptualizarla a partir de las diferencias biológicas y el funcionamiento

fisiológico de los cuerpos. Sin embargo, hoy entendemos la sexualidad como algo más complejo en la vida de hombres y mujeres (Roemer, 1998).

La sexualidad ha sido asumida como la primera fuerza en la vida de cada persona la cual implica factores tales como las hormonas, procesos biológicos fisiológicos etc.

Desde el punto de vista biológico, la sexualidad es el conjunto de fenómenos relativos al instinto sexual y su satisfacción, sus manifestaciones abarcan el placer ligado al funcionamiento del aparato genital y los placeres ligados al ejercicio de la función vital (Diccionario Enciclopédico Pequeño Larousse Ilustrado en Color, 1996).

Weeks (2000) señala que las “necesidades y deseos sexuales no son experimentados como algo casual, ni como productos de una sociedad”, ya que están profundamente arraigados en la subjetividad. La sexualidad ha sido considerada parte de nuestra identidad básica, por ser algo inherente al ser, que se expresa en los papeles masculino o femenino, en el modo de comunicar el afecto, en el estilo de vida y en el comportamiento erótico.

Por otra parte, Trempe, (1976, en Fuertes y López, 1997) menciona que la sexualidad forma parte del ser como tal, pues la identidad sexual es inseparable de la humanidad del individuo y lo hace ser gran parte de lo que es; de igual manera, L'Abate y Talmadge (1987, en Fuertes y López, 1997) ven a la sexualidad como un proceso de ser que se expresa a través de la forma en que el individuo piensa, siente y expresa su sexo, su género, su cuerpo, su autoimagen, sus elecciones y preferencias.

Lépori (2004) dice que la sexualidad es una vía para la expresión y comunicación que no requiere palabras. Como señala Weeks (2000), la sexualidad implica una construcción social que se basa en las posibilidades del cuerpo y sus placeres, y que incluye una serie de creencias, relaciones e identidades, cuyos

significados están históricamente conformados por situaciones sociales concretas. Foucault (en Weeks, 2000) ve a la sexualidad como un dispositivo histórico que forma parte de una compleja red de regulaciones sociales que controlan a los individuos y a las poblaciones, y organizan y conforman los comportamientos, a través de las formas en que el poder opera, sobretodo mediante la producción de discursos sobre el sexo. Castelo (2005) coincide al definir la sexualidad como un producto social que va mucho más allá de la genitalidad, por contemplar los procesos eróticos amorosos de las vivencias; mientras que Risso (1986) entiende a la sexualidad como el conjunto de guiones culturales compartidos acerca de las conductas de excitación erótica que inducen a las respuestas genitales.

Fuertes y López (1997) consideran que el fenómeno de la sexualidad se conforma de cuatro dimensiones: la biológica, que surge de la programación biológica de la especie, la individual, que incluye los procesos fisiológicos, cognitivos y afectivos, la interpersonal, que se refiere a los procesos de socialización y de las relaciones interpersonales, y la sociocultural, que se refiere a la cultura del sexo y a la regulación social del comportamiento sexual.

Por último, la Organización Panamericana de la Salud, la Organización Mundial de la Salud y la Asociación Mundial de Sexología (2000, p. 6) postulan que la sexualidad “se refiere a una dimensión fundamental del hecho de ser humano”, que se basa “en el sexo e incluye al género, la identidad de sexo y de género, la orientación sexual, el erotismo, la vinculación afectiva y el amor, y la reproducción. Se experimenta o se expresa en forma de pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, actividades, prácticas, roles y relaciones. La sexualidad es el resultado de la interacción de factores biológicos, psicológicos, socioeconómicos, culturales, éticos y religiosos o espirituales. Si bien la sexualidad puede abarcar todos estos aspectos, no es necesario que se experimenten ni expresen todos. Sin embargo,

en resumen, la sexualidad se vive y se expresa en todo lo que somos, sentimos, pensamos y hacemos”.

Para Gagnon (1999) la sexualidad no sólo tiene que ver con las actividades dependientes del aparato genital, sino a una serie de excitaciones y actividades presentes desde el inicio del desarrollo psicobiológico; en este sentido, la sexualidad no constituye un dispositivo ya estructurado previamente, sino que se va conformando a lo largo de la historia individual. Vance (1989) señala que la característica principal de la sexualidad es su complejidad: sus múltiples significados, sensaciones y conexiones.

Englobar toda la experiencia sexual bajo el rótulo de “enteramente peligrosa” o “enteramente placentera” es demasiado fácil y reduccionista; sin embargo en nuestra cultura a los hombres se les anima a aceptar que toda actividad sexual que se dirija a las mujeres será placentera y liberadora. Ante esto, Serrano (1988) explica que las expresiones de sexualidad van mucho más allá de las reacciones genitales y están constantemente sujetas a cambio en razón de la experiencia y aprendizaje sexual (Quezada, 1996).

Para Medina (2002) la sexualidad se define como un conjunto de experiencias humanas atribuidas al sexo y definidas por éste, es un complejo cultural históricamente determinado consistente en relaciones sociales, instituciones sociales y políticas, así como en concepciones del mundo que definen la identidad de los sujetos en lo particular. La sexualidad según esta autora está constituida por las formas de actuar, comportarse, pensar y sentir, así como por capacidades intelectuales, afectivas y vitales asociadas al sexo y rebasa al cuerpo y al individuo, ya que es un complejo de fenómenos bio-socio-culturales que incluye a estos, a los grupos y a las relaciones sociales, a las instituciones y a las concepciones del mundo, como los sistemas de representaciones, simbolismo, subjetividad, éticas diversas, lenguajes y desde luego el poder.

Para Giberti (1993) la sexualidad no es el único tópico de la moralidad, pero señala que es una cuestión que nos atañe de manera muy profunda y quizá por encima de otras cuestiones relacionadas con nuestra conducta, pues nos permite expresar en la práctica nuestras convicciones morales más profundas. Esto genera una serie de confusiones en hombres y sobre todo en mujeres, pues son ellas las que durante muchos siglos estuvieron alejadas de su cuerpo y sexualidad, dependiendo exclusivamente de los mitos y tabúes que las rodeaban.

1.2.2 Definición de sexo y género

Cuando un bebé nace, se supone que es un nuevo ser que lo único que debería brindar a la familia es felicidad, pero lo primero que piensa todo el mundo es: “¿es niña o niño?”, desde ahí, automáticamente se empieza un mundo social donde existen patrones de conducta predeterminados, es decir, creará la expectativa de un género: “masculino o femenino”, obviamente relacionado con el sexo (Stoppard, 1993).

Aunque las palabras “género y sexo” a veces se usan para referirse a lo mismo, existen diferencias importantes entre ambas. El sexo se refiere a las diferencias biológicas que existen entre hombres y mujeres; el género en cambio, se refiere a todas las características que socialmente se atribuyen a las persona en función de su sexo (Moreno, 2001).

Por ejemplo las mujeres aprenden a maquillarse, usar falda, a llorar, a ser tiernas, etc., mientras que los hombres aprenden a ser fuertes, agresivos e independientes, entre otras cosas. De estas diferencias se desprenden los llamados “roles de género”, que son las conductas que socialmente se esperan que tengan los hombres y las mujeres (Hemming, 1990).

Desde la niñez, los hombres y mujeres son educados de acuerdo con estos roles y se espera que se comporten, vistan y piensen de cierta manera. De la mujer por

ejemplo, se espera que sea cariñosa, tierna, cuidadosa, romántica, débil, sensible, etc., sin embargo, un aspecto perjudicial de estos estereotipos es que conducen a la creación de prejuicios y expectativas imposibles de cumplir, ya que no toman en cuenta las cualidades individuales. Al etiquetar algunas características como femeninas y otras como masculinas, se pierde de vista que todas son características humanas que cualquier persona puede poseer (Álvarez- Gayou, 2004).

Jacquart (1999) dice que lo que la naturaleza trae consigo es la anatomía y la fisiología, todo lo demás es producto de cada cultura y de cada grupo social. Si bien el nacer hombre o mujer nos marca de por vida el papel que jugaremos en la sociedad, esto no debe alejarse del todo del papel que jugaremos pero con la sexualidad, es importante mencionar que todos tenemos los mismos derechos en cuestión de información de sexualidad, es necesario y justo tener medios e instituciones los cuales nos proporcionen, por igual a hombres y mujeres, las herramientas en cuestión de información para las decisiones que se tomen con respecto a nuestra sexualidad, es de vital importancia que no se pase por alto la educación sexual por igual , para hombres y mujeres, y que nos llevará a una mejor calidad de vida con relación a nuestra sexualidad.

Por otra parte si bien es cierto que existen diferencia sexuales entre hombres y mujeres debido a nuestra biología y funciones fisiológicas, también existen diferencias sexuales que se construyen a partir de las primeras, que son más complejas y difíciles de entender, aunque muchas veces se da por hecho que son inherentes a la naturaleza de cada sexo. Sin embargo, la sexualidad se construye a partir de nuestra historia, de nuestra herencia cultural, de las influencias sociales, generando así la identidad sexual de cada género, y por lo tanto diferencias entre ambos sexos (Jaidar, 2001).

García (1994) indica que durante dos milenios la teoría uni-sexual dominó el pensamiento anatómico, de tal manera que la sexualidad de las mujeres no era

más que la inversión de la sexualidad masculina: una forma disminuida y no totalmente desarrollada como la masculina. Esto significó, como se ha venido señalando, que las prácticas erótico-sexuales de la mujer estuvieran sujetadas al deseo y necesidades del hombre, siendo las suyas propias reprimidas y generando ignorancia al conocimiento de su propio cuerpo.

Tubert (1998) coincide al explicarnos que, durante mucho tiempo se había supuesto que las mujeres tenían los mismos genitales que los hombres, aunque en menor tamaño, y que además las diferencias mujer/hombre no eran claras. El interés por buscar diferencias anatómicas y fisiológicas entre las mujeres y los hombres es a partir de que resulta políticamente importante identificarlas, pues esto permitiría ejercer poder sobre ellas.

Haliczer (1998) encuentra que la diferencia entre los sexos expresa una relación conceptual orientada jerárquicamente entre lo masculino y lo femenino, traducible en términos de peso, temporalidad y valor, esta desigualdad tiene que ver con lo controlable y lo incontrolable que son nuestros cuerpos, así como con lo deseado frente a lo sufrido.

Esto quiere decir que la conformación biológica entre hombre y mujer genera diferencias culturales de comportamiento sexual entre ambos, también es cierto que entre las mujeres y los hombres se dan ciertas regularidades que no podemos ignorar. Es más probable que un hombre sea más alto que una mujer, o que su proporción de grasa con relación al músculo sea menor, aunque esto no es una generalidad ya que puede ser al revés en algunos casos. También es cierto, que estas características no explican las diferencias abismales en el comportamiento, percepción del mundo, expresión de sentimientos y de la sexualidad entre hombres y mujeres. Para Moritz (1971) mujeres y varones adquieren aprendizajes tan diferentes que parecemos venidos de galaxias opuestas, y la sexualidad resulta ser significativamente diferente para hombres y mujeres en nuestro momento histórico-cultural.

Las características tanto físicas como psicológicas entre hombres y mujeres, tienen que ver con construcciones históricas y sociales, evidenciando la complejidad entre ambos sexos, que son imposibles de separar y de priorizar, ya que sería equívoco creer que sólo los componentes físicos pueden definir el ser hombre o mujer, y lo mismo ocurre con las demás características que nos conforman como individuos. (Navarro ,1999).

Berge (1999) explica que el cuerpo es la primera evidencia incontrovertible de la diferencia humana. Este hecho biológico, con toda la carga social que conlleva, es materia básica de la cultura. Lo que está en juego en la diferencia es cómo se asume al otro, al diferente, al extraño: a la mujer en primer término, ya que nacemos en una sociedad que tiene un discurso sobre el género y que nos hace ocupar cierto lugar.

Esto se refleja en la forma de pensarnos, en la construcción de nuestra propia imagen, de nuestra autoconcepción donde utilizamos elementos culturales y sociales. Esta simbolización cultural de la diferencia anatómica toma forma en un conjunto de prácticas, ideas, discursos y representaciones sociales que dan atribuciones a la conducta objetiva y subjetiva de las personas en función de su sexo, por lo que la diferencia sexual nos estructurara psíquicamente (Robinet, 1997).

Para Lerer (1995) la explicación más común de las diferencias sexuales, es que las mujeres tienen necesidades sexuales distintas a los hombres y el sexo ocupa un lugar distinto en sus vidas. Se dice por ejemplo, que la mujer puede disfrutar del sexo sin llegar al orgasmo, mientras que esto causaría un malestar físico en el hombre; que las mujeres se excitan con mayor lentitud que los hombres, vinculado a la opinión de que las mujeres están menos sexualizadas, que son más cariñosas que los hombres; y que los hombres quieren el poder y el orgasmo, mientras que las mujeres desean intimidad y tiernos cuidados. Es importante recuperar la perspectiva cultural de la construcción genérica como el conjunto de ideas sobre la diferencia sexual que atribuye características femeninas y masculinas a cada

sexo, a sus actividades y conductas, a las esferas de la vida, pues el género no sólo marca los sexos sino también la percepción de lo social, lo político, lo religioso, lo cotidiano.

Para Hyde (2006) los hombres y las mujeres son criaturas esencialmente diferentes, no sólo en su equipo biológico, también en sus necesidades, capacidades y funciones. Los hombres y las mujeres también difieren en la forma en que fueron socializados. Al respecto Larrauri-Max (2000) explica que los hombres y las mujeres no son similares, la anatomía y la fisiología son desde luego diferentes, pero los lazos entre el amor y el deseo lo son aún más. En el caso de la mujer, la experiencia de su cuerpo, así como la especificidad de sus funciones biológicas y la conformación ideológica hacia la "feminidad", la interpreta bajo una estructura socioeconómica y política particular que ha producido diferencias con respecto al hombre, y que tiene la función social de usarse como evidencia para justificar la opresión histórica de la mujer.

Es cierto que desde la revolución sexual de los años sesenta, el discurso sobre el sexo ha ido invadiendo progresivamente nuestra sociedad y los medios de comunicación, y aunque la desaparición o aclaración de algunos tabúes ha permitido salir del inmovilismo del siglo XIX que limitaba a la mujer sólo al hogar, también es cierto que vivir relaciones sexuales no es la única manera de buscar o vivir el placer. Es importante señalar que las diferencias entre géneros tienen que ver con la percepción del mundo de cada uno, de su subjetividad y de su moral, pero como se ha planteado a lo largo de este capítulo, existen ciertos lineamientos históricos y sociales por los cuales las mujeres han supeditado sus vivencias y sexualidad durante siglos sin tener ninguna autonomía sobre ésta (Lartigue, 1996).

Caffarra (1987) menciona que por lo tanto, para que las mujeres tengan igual acceso al placer sexual debieran satisfacer ciertas condiciones básicas, como el conocimiento del funcionamiento del cuerpo, además de incorporar que se tiene derecho al placer sexual, pues preguntar qué pasa con nuestra sexualidad equivale también a preguntarse cómo podría ser, cómo podría cambiar.

Cuando una mujer “transgrede” lo que social y sexualmente tiene permitido sentir o vivir, este tipo de estereotipos se vienen abajo, pues se vuelve importante su placer, su erotismo, sus fantasías; su imaginación, una vez liberada, puede llevarla a desarrollar su sexualidad más plenamente, sin por ello ser igual a la del hombre, pero similar en cuanto a la permisividad de dejarse sentir. En este sentido, estas mujeres tienen que enfrentar prejuicios sociales e individuales, tienen que navegar contracorriente contra los estigmas y estereotipos culturales, pues un acto de libertad y derecho se tacha de libertinaje, prostitución y enfermedad entre otras cosas (Lowen, 2000).

Salas (2008) menciona que apropiarse las mujeres de sus cuerpos por sí mismas implica enfrentar procesos de ajustes psicológicos que pueden permitirles entender las diferencias de género como culturales, enfrentar también el rechazo masculino ante la idea de ser autosuficientes. Aunque estos cambios ofrecen un sin número de satisfacciones, no deja de ser difícil y doloroso el que visualicen conscientemente la posición histórica y el lugar que tienen en la sociedad, por lo que tienen que ir generando una nueva forma de vida, la cual no tiene muchos antecedentes, así como estrategias de adaptación que les permitan convivir con la sociedad, la familia, la pareja, las amistades, sin que se sientan violentados.

Trabajar la sexualidad femenina desde una visión de género, implica reforzar el carácter relacional en el proceso de construcción, incorporando la forma a través de la cual las mujeres aseguremos significados a nuestras experiencias sexuales. Por otra parte, el trabajo de las mujeres consistirá en no delegar más al hombre este poder, creer en nuestras percepciones sobre la vida, en nosotras como individuos, como grupo, desarrollando un erotismo que no sólo dependa de la mirada del otro, sino a partir de nuestra propia mirada, de lo que somos capaces de crear, de lo que somos capaces de sentir, de mirarnos a nosotras mismas a través de nuestros propios ojos, dándonos la oportunidad de desarrollar nuestro

propio erotismo a partir de nuestras condiciones y trayectoria de vida (Rojas, 1991).

1.3 Perspectivas de la Sexualidad

1.3.1 Perspectiva Biológica de la Sexualidad

El enfoque biológico de cierta manera también se puede describir como conservador ya que es a partir de este enfoque lo que se ha venido enseñando como educación sexual dentro de las escuelas.

Estos temas también son de corte biológico y aún así no se abordan; como vemos el enfoque biológico está muy limitado, sólo a los órganos sexuales y aunque la masturbación, la circuncisión y la virginidad, entre otros, están vinculados y son de interés para los jóvenes no se analizan, y es necesario que los niños y jóvenes conozcan su cuerpo además de que al hacerlo mejorarían la salud sexual (Katchadourian, 1998).

Para Tiefer (1987) la biología goza de una posición privilegiada en el estudio de la sexualidad, ya que parte del hecho de que el cuerpo antecede a cualquier otro aspecto de la experiencia humana y de que es la fuente que posibilita su acción, experiencia, conocimiento y significado.

Según Rado (1949, en Tiefer, 1987), la actividad sexual tiene su base en la fisiología y en la diferenciación evolutiva de los sexos. La reproducción sexual requiere de un proceso de diferenciación sexual que inicia en el momento de la fecundación con el establecimiento de un sexo cromosómico. Más adelante, este sexo genético determinará el sexo gonadal o anatómico que, mediante las diferentes secreciones hormonales, será el responsable de la diferenciación cerebral y fisiológica, de la diferenciación de los genitales internos y externos, y de los caracteres sexuales secundarios entre hombres y mujeres (Fuertes y

López, 1997). Esta diferenciación sexual es la responsable de gran parte de nuestra identidad sexual y de los roles de género que se forman a partir de ella, y que, en conjunción con el reloj biológico que programa el curso del desarrollo, el envejecimiento sexual, determinarán la forma en que se expresa nuestra sexualidad a través de las más diversas vivencias y comportamientos.

Los niveles de andrógenos y principalmente de la testosterona, son los responsables de regular el interés y la expresión sexual en ambos sexos, e incluso se vincula a algunos aspectos de la conducta reproductiva, los roles de género, la elección vocacional, la ocupación y los patrones de emparejamiento (Matesanz, 2006).

Además del sexo biológico, cada individuo cuenta con una capacidad de respuesta sexual innata que va evolucionando a lo largo de su ciclo vital, que implica la capacidad de sentir placer sensorial y de atraer y ser atraído por otras personas a través de su apariencia física y de sus pautas de cortejo o conquista. Masters y Johnson (1987) explican la respuesta sexual humana como una reacción fisiológica cíclica que tiene sus bases en la estructura y mecanismos biológicos y anatómicos con los que cuenta la especie humana por lo que se presenta tanto en hombres como en mujeres, independientemente de la modalidad de estimulación y de actividad sexual que la genere. Estos autores utilizaron un método de investigación empírico (observación y medición) para obtener los correlatos fisiológicos, datos que dieron origen a las mencionadas cuatro fases que caracterizan la respuesta sexual humana: excitación, meseta, orgasmo y resolución. A pesar de las diferencias anatómicas entre hombres y mujeres.

Masters y Johnson (1983) enfatizan que funcionalmente ambos tienen reacciones corporales similares y alcanzan la satisfacción sexual de una manera muy parecida. Sus hallazgos contribuyeron a desmitificar muchas de las ideas que se tenían sobre el funcionamiento sexual, sobre todo en las mujeres.

Las fases del ciclo de respuesta sexual humana encontradas por Masters y Johnson (1981) se describen de manera sintética a continuación.

La fase de excitación surge de las fuentes de estimulación que varían en cuanto a su tipo (física o psicológica) y duración (la tensión puede disiparse rápidamente o dar lugar a la fase de meseta).

Durante esta fase, en la mujer ocurre lubricación vaginal, crecimiento del clítoris, movimiento hacia arriba del cérvix y del útero, erección de los pezones y rubor sexual.

Laplanche (1986) menciona que en el hombre, ocurre erección del pene, erección parcial de los pezones. En la mujer, se estrecha el pasaje de salida de la vagina, el crecimiento del clítoris desaparece, aumenta aún más el rubor corporal, la tensión muscular se generaliza (se tensan manos y pies también), hay hiperventilación y aumenta la frecuencia cardíaca (de 100 a 160 latidos por minuto). En el hombre, el pene puede aumentar de tamaño e intensificar su color, ocurren contracciones musculares específicas, hiperventilación y aumento de la frecuencia cardíaca (de 100 a 160 latidos por minuto). La siguiente fase es la del orgasmo, en la que continúa la hiperventilación y el aumento en la frecuencia cardíaca en ambos sexos; el orgasmo se manifiesta por contracciones musculares específicas involuntarias que al inicio ocurren con una frecuencia de una cada .8 segundos, después de cinco a doce contracciones en la mujer y de tres o cuatro en el hombre, la latencia de las contracciones decrece. En la mujer, el orgasmo se produce por la contracción del tercio externo de la vagina (la llamada "plataforma orgásmica") y en el hombre ocurre la eyaculación. Por último, en la fase de resolución, en ambos sexos, disminuye la frecuencia cardíaca y respiratoria, se produce una reacción de sudoración, la congestión muscular comienza a disminuir y los músculos se relajan. En esta fase, las mujeres pueden reaccionar a estimulación

subsecuente y alcanzar orgasmos sucesivos (que incluso llegan a ser descritos como más intensos), mientras que en el hombre ocurre un periodo refractario que dura unos minutos en los que no puede reaccionar a la estimulación para alcanzar una nueva erección.

Kleine (1998) asegura que las mujeres tienen una capacidad para el placer sexual casi ilimitada, ya que su sexualidad está fisiológicamente constituida para ello, por lo que por naturaleza están más motivadas para obtener satisfacción sexual en comparación con los varones; no obstante, la sexualidad femenina ha sido coartada por la civilización y la opresión del hombre en aras de asegurar la propiedad privada y la pertenencia personal.

1.3.2 Perspectiva Psicológica de la Sexualidad

En ésta perspectiva se incluyen aquellas contribuciones que dan cuenta de los factores o procesos internos del individuo, así como de la interrelación que existe entre sí, lo que genera la diversidad del comportamiento sexual de las personas (Lowen, 2000).

Ortiz-Tallo (1997) señala que dentro de los factores psicológicos, que interactúan dentro de la sexualidad se encuentran los factores de personalidad, los procesos motivacionales, los emocionales o afectivos, y los cognoscitivos y evaluativos. La personalidad tiene un papel muy importante dentro de la sexualidad, ya que aspectos tales como la personalidad sexual, la orientación sexual y la identidad de género resultan pilares más o menos estables que se vinculan directamente con la forma en la que el individuo se relaciona con su propia sexualidad y con la manera en que la manifiesta en sus relaciones interpersonales.

Dentro de los procesos motivacionales responsables de generar el despertar psicofisiológico necesario para acceder a la actividad sexual, se

encuentran el impulso o deseo sexual, la atracción interpersonal y las metas que se persiguen con la conducta sexual (Katchadourian, 1998).

Por otra parte una de las condiciones más personales de relacionarse en el contexto de una relación íntima como tal es la actividad sexual y ésta favorece la cercanía tanto física como emocional de manera fusionada (Fuentes y López, 1997).

En este sentido, la conducta sexual constituye una de las principales vías de expresión en una gran diversidad de emociones, sentimientos y afectos tales como apego, afecto y cariño, amor, pasión, romance, enamoramiento, intimidad, cercanía, compromiso y celos, todos éstos motores de la vinculación interpersonal.

Los procesos cognoscitivos constituyen un mediador del comportamiento sexual, ya que a través de sus capacidades mentales, el individuo conoce e interpreta la realidad de su vida sexual (Fuentes y López, 1997). Dentro de este rubro destaca el papel de las fantasías sexuales, la imaginación, las creencias, las ideas, la información, los prejuicios, los significados y las actitudes referentes a la conducta sexual.

Por último como resultado del aprendizaje, cada individuo aprecia de manera muy particular todos aquellos estímulos, sensaciones, emociones y todas aquellas expresiones de sexualidad o sexuales sintiéndolos de manera agradable y placentera, o también pueden percibir este tipo de expresiones como amenazadoras o peligrosas, es de ésta manera como cada individuo puede divisar su propia conducta sexual y saber que tipo de expresiones son las que son placenteras y cuales no así como las de su pareja de igual manera se puede apreciar el impacto que tiene sobre su vida personal como su vida de pareja (Pelaez, 2003).

1.3.3 Perspectiva Social de la Sexualidad

Klein (1993) menciona que en esta perspectiva se incluyen las propuestas que en las últimas décadas han sido catalogadas como “constructivistas”, por oponerse al biodeterminismo y por centrarse en aquello que se construye y que puede cambiar entre las personas, las culturas y la historia, debido a la influencia reguladora que ejercen las sociedades humanas sobre la sexualidad. Los enfoques constructivistas postulan que el cuerpo, su comportamiento y las formas de concebirlas, deben de ser entendidos en relación a los códigos de significación culturalmente dominantes, que surgen de la confluencia de las fuerzas políticas, sociales y económicas que varían con él desde esta aproximación, la expresión física de la sexualidad es creada, no solamente moldeada, por el momento sociocultural en el que se vive.

Por tratarse de un ser de naturaleza gregaria, la conducta del hombre se ve determinada en gran medida por los procesos de interacción social y grupal. De esta manera, como expone Beach (1977, en Fuertes y López, 1997) cada sociedad modela, estructura y controla el desarrollo y la expresión de la sexualidad de sus miembros. Por un lado, cada sociedad le otorga a la sexualidad un lugar, importancia y significado diferente.

Así, mientras que en algunos lugares la conducta sexual se circunscribe exclusivamente a su función reproductora y se asocia a sentimientos negativos, en otras sociedades la sexualidad es considerada como un componente esencial de la vida del ser humano y se le asocia a sentimientos de placer y bienestar, por lo que se fomenta su expresión y desarrollo (Fuertes y López, 1997). Por otro lado, la conducta sexual está sujeta a la observación, vigilancia, juicio y control de un sistema social que dicta las formas concretas de recompensar y sancionar a los individuos que se conforman o rebelan, respectivamente, a las normas establecidas

Por otra parte las teorías sociológicas se centran en el impacto que las instituciones sociales ejercen sobre la conducta sexual, a través de sus valores y roles, enfatizando la importancia que tiene el aprendizaje de una serie de conductas complejas que resultan necesarias para acceder a una interacción sexual, así como la falta de espontaneidad en el ámbito de la sexualidad debido a la presencia de dichas premisas socioculturales, que representan las creencias y normas que comparten los miembros de un grupo social; esta perspectiva resulta sumamente útil para entender la gran variabilidad que hay en los estilos de vida de un grupo sociocultural a otro (Gagnon, 1999).

Lucie-Smith (1992) señala que los modelos sociológicos se encargan de conocer las actitudes y conductas sexuales de las personas y de los grupos sociales, dejando de lado al individuo como unidad de análisis. En esta perspectiva, la conducta sexual es vista como una conducta fundamentalmente social, en la que las personas que participan interactúan y negocian, trayendo sus propias experiencias y expectativas. Los sociólogos se interesan por conocer el contexto de pareja, familiar, escolar, social, cultural e histórico en el que ocurre el comportamiento sexual, así como los factores sociales que influyen en dicha conducta y los mecanismos que la regulan.

Foucault (1987) considera que la idea moderna de sexualidad se construye en contextos sociales e históricos particulares, generando conceptos congruentes con dicho momento. Esta autor sostiene que la sexualidad no deviene de ninguna cualidad humana esencial o motivación interna, que busca, según el contexto, ya sea liberarse o reprimirse. Para él en el individuo existe el potencial de conducta, experiencia física y conciencia que se desarrollan o incitan por las fuerzas sociales de definición, regulación, organización y categorización; de esta manera, la sexualidad es constantemente producida y transformada por fuerzas sociales.

Doring (1998) habla de que la estimulación y la respuesta sexual, conducen al placer físico y a la autodivulgación, lo que conduce al desarrollo potencial de un

vínculo interpersonal, importante por ser la base de las relaciones sociales. La sexualidad favorece aquellas relaciones socialmente deseables, al mismo tiempo que evita los vínculos indeseables. A partir de una investigación empírica realizada en varias culturas, Dio Bleichmar (1997) relaciona a la sexualidad directamente con tres instituciones sociales: los roles de género que funcionan como filtros de poder, la estructura de los celos que regula el acceso a la actividad erótica a ciertas personas y situaciones y los estándares sociales de normalidad sexual que se traducen en ideologías que regulan la conducta sexual, de su importancia y de las vinculaciones sexuales.

Para Gagnon (1997) la adquisición de la conducta sexual se da de la misma forma que las demás conductas, en sus propias palabras “las personas se vuelven sexuales de la misma manera en que se convierten en cualquier otra cosa”; sin embargo, en la esfera de lo público esto no es así de simple. En su teoría de los guiones sexuales, Simons (1983) afirma que la conducta sexual puede entenderse a partir de los procesos psicosociales, de la socialización y de las normas y creencias culturales, más que a partir del desarrollo individual o de las experiencias de aprendizaje. Los guiones son guías o expectativas sociales que definen lo que es adecuado hacer respecto de la conducta sexual en cierto grupo para lograr su estabilidad. Estos guiones constituyen planes mentales inconscientes y determinados culturalmente que las personas usan para organizar, guiar y predecir su interacción sexual.

Gagnon (1997) distingue tres niveles de guiones sexuales: los guiones interpersonales se refieren a las interacciones sociales con los demás, incluyendo las expectativas que se tienen de dichas relaciones; los guiones intrapsíquicos son aquellas ideas, imágenes y planes individuales, en los que se supone se integran los guiones culturales e interpersonales; y en el nivel social, los guiones sexuales son las creencias que comparte un grupo particular acerca de lo que son buenos y malos pensamientos, sentimientos y conductas relacionados con la sexualidad, que sirven como guías que

describen las circunstancias sociales adecuadas para que ocurra un encuentro sexual.

Los guiones sexuales varían entre las clases sociales o entre los grupos de edad, pero también comparten gran parte de su contenido. Los patrones aprendidos que comparte una sociedad, facilitan la interacción sexual de sus miembros, ya que permiten que los que participan en un encuentro sexual cuenten con un programa de acción que definen la situación, los actores y el trama de la secuencia de los eventos dentro de dicho encuentro sexual (Silva-Raveau, 1994).

La teoría funcionalista (en Fuertes y López, 1997) postula que las conductas e instituciones sociales se mantienen porque cumplen con una función social al servicio de una serie de valores. En este sentido, la conducta sexual, estaría regulada por una serie de valores e instituciones que garantizan el funcionamiento social.

La teoría del interaccionismo simbólico explica que la conducta sexual es el resultado de la interacción entre el individuo y la sociedad, pero que la naturaleza de esta relación es de carácter simbólico. Durante la interacción, los individuos aprenden a definir sus conductas sexuales, dándoles un significado particular y determinando si son o no apropiadas según sus roles sociales (p. e. el rol de género), la situación, el actor con el que se interactúa y el plan a seguir. El significado de la conducta sexual se deriva de una construcción en la que interviene tanto la sociedad como el individuo, con su historia, características y forma de vivir la realidad, lo que en conjunto posibilita la variabilidad del comportamiento sexual, aún dentro de una misma situación, con una misma persona, o en un mismo rol (Fuertes y López, 1997).

Las teorías del conflicto (en Fuertes y López, 1997) consideran que en la sociedad hay permanentemente grupos sociales que entran en conflicto debido a la distribución del poder; el poder dominante es entonces el responsable de la regulación de las conductas sexuales, a través de sus normas, leyes y patrones educativos. Esta perspectiva ha sido la bandera de los movimientos feministas que estudian la influencia del poder sobre el comportamiento sexual. La teoría de la toma de decisiones considera que la conducta sexual puede predecirse a partir de los objetivos que se persiguen (reproducción, búsqueda de placer, búsqueda de afecto y/o para conseguir prestigio social) y de los recursos disponibles (tiempo, dinero, energía); durante este proceso también se consideran las capacidades propias para alcanzar dichas metas y el balance entre las distintas alternativas (Jaidar, 2001).

Destacando la naturaleza social de la conducta social, la teoría de la díada sexual y de la red social de relaciones (en Fuertes y López, 1997) postula que las relaciones sexuales comparten con otras relaciones algunas regularidades o constantes respecto de su desarrollo o evolución, que las relaciones sexuales se negocian entre las personas que participan en ellas de manera voluntaria, y que las personas involucradas en una relación sexual están inmersas en una red más amplia de relaciones sociales.

Por lo que una vez que hemos revisado los antecedentes de la sexualidad, la manera en que ha ido cambiando o evolucionando a través del tiempo, así como la diferencia que existe entre las definiciones de sexo y sexualidad que podemos considerar como palabras claves dentro de este trabajo y por supuesto las distintas perspectivas biológicas, psicológicas y sociales que se revisaron, es importante destacar la fuerte relación que esto tiene con el tipo de educación que recibimos, ya que esta puede ser transmitida de manera formal e informal y contar con distintas características, que han dado como resultado la formación de distintos mitos que se alejan mucho de la realidad que se vive en México.

CAPÍTULO 2.

EDUCACIÓN SEXUAL.

2.1 Características de la Educación Sexual

La educación sexual, trata principalmente de impartir la información necesaria y adecuada de lo que es la sexualidad humana en todos los aspectos que la comprenden que son tanto biológicos como psicológicos afectivos y sociales, ésta debe tener la finalidad de conseguir que la persona pueda explotar su sexualidad pero con madurez y responsabilidad, y de ésta manera le permita al individuo tener una relación armónica con el sexo opuesto (Harriett, 1989).

Educación sexual es un término usado para describir la educación acerca de la sexualidad humana, el aparato reproductor femenino y masculino, la orientación sexual, las relaciones sexuales, el uso de anticonceptivos, el sexo seguro, la reproducción y otros aspectos de la sexualidad humana.

Si consideramos que la educación sexual no consiste únicamente en la transmisión de información, sino que fundamentalmente implica la reflexión de nuestra forma de vivenciarnos, tanto individual como socialmente, entenderemos que es imposible no hacer educación sexual, ya que con cada gesto, caricia, comentario, mirada, silencio, estamos educando (Castro, 1996).

Por otro lado, se pretende desmitificar la idea de que ofreciendo educación sexual se incite y promueva la curiosidad, acelerando el comienzo de las experiencias sexuales.

Los conocimientos sobre sexualidad significan algo más que una simple información, quiere decir conceptos, comprensión, significados, razonar, comunicar, aprender, etcétera, sobre los aspectos que engloban educación de la sexualidad (Harriett, 1989)

La educación sexual será el conjunto de aprendizajes que permitan el buen desarrollo de las capacidades sexuales, su coordinación con las otras facultades y de la concepción de una buena interrelación con las otras personas que resultan para su medición sexual y sexual, consiguiendo altos niveles de espontaneidad, comunicación y estima (Luhman, 1985).

Parte integrante de la formación y maduración de la personalidad como estudio para la integración de la personalidad. Y para el desarrollo y evolución de las capacidades amorosas del hombre.

La educación sexual es fundamentalmente, una educación planeada para promover nuevas actitudes y comportamientos adultos que garanticen la formación de hogares felices, establecimientos y desarrollo familiar (Venegas, 2000).

Consiste en la enseñanza tendiente a desarrollar la comprensión de los aspectos físicos, mentales, emocionales, sociales, económicos y psicológicos de las relaciones humanas en la medida que afecta las relaciones entre hombre y mujer (America School Heath Association en Ferrer 1988; 36-37)

Como se puede observar en las diferentes definiciones teóricas, existen diversas concepciones acerca de la educación sexual. Sin embargo existen acuerdos en que es un proceso continuo, el cual tiene como objetivo informar y formar un área importante del individuo, su sexualidad (Rojas, 1991).

2.1.1 Objetivos de la educación sexual

Barragán (1991) Menciona que la educación sexual establece objetivos claros que le permiten lograr y proporcionar las herramientas necesarias para el desarrollo del individuo. La finalidad de la educación sexual debe ser:

A) Favorecer el desarrollo de actitudes positivas, hacia la sexualidad, entendida como elemento inherente al ser humano, fuente de placer y bienestar que contribuye a la formación y enriquecimiento de la personalidad.

- B) Reconocerse, identificarse y aceptarse como ser sexual y sexuado, sin temores, angustias, ni sentimientos de culpa, consiente, responsable y libre.
- C) Favorecer las relaciones interpersonales, el encuentro con el otro sexo proporcionando condiciones de respeto e igualdad, superando todo criterio de discriminación de género.
- D) Favorecer la capacidad de amar, destacando el valor del componente afectivo para el ser humano.
- E) Una educación sexual más para el ser, que para el tener.
- F) Una educación para la autoconciencia y de propios e internos valores.
- G) Una educación para el cambio y la libertad.

Los objetivos de educación sexual pretenden desarrollar todos los aspectos del ser humano, considerándolo como un ser integral, el cual se ve influido por los factores sociales o ambientales, que modifiquen a corto o largo plazo actitudes, comportamientos y valores sexuales. Por ende estos objetivos se plantean considerando los elementos psicológicos y sociales que influyen, así como las necesidades propias de cada ser humano (Houillon, 1984).

Se considera que la educación sexual debe fomentar y lograr la identificación e integración sexual del individuo, capacitándolo para que pueda crear sus propios valores y actitudes que le permitirán vivir su sexualidad de una manera sana, positiva, consciente y responsable dentro de su sociedad.

La educación sexual, es un fenómeno complejo que está integrado por componentes biológicos, psicológicos y sociales. Esta es un aspecto inherente a todos los seres humanos, que aparece y madura a través de las edades. Debemos respetarla y orientarla desde el momento que existe y tratar de apoyarla a través de la educación escolarizada (formal), para lograr un mejor desarrollo integral del adolescente (Bach, 2004).

2.2 Educación Sexual Formal e Informal

La educación sexual se manifiesta en dos categorías, la informal que todos y todas impartimos y recibimos en la cotidianidad, en el seno de la familia, por la influencia de los medios de información, etcétera, y la formal, que es el proceso de enseñanza aprendizaje con una estructura, un programa, con propósitos y contenidos, en la que existe una relación didáctica docente-educando (Moreno, 2001).

Usualmente las mejores fuentes de información acerca de la educación sexual son los padres, la escuela o las diferentes campañas de salud pública que se dan en algunos sectores. Sin embargo dicha información no suele contestar todas aquellas dudas que se les presenten a los adolescentes por lo que se inclinan a tomar aquellos consejos muchas veces inadecuados, de amigos, o de medios de comunicación (Harriett, 1989)

Ortiz-Tallo (1997) señala que este tipo de información brindada por fuentes no muy confiables se conoce como educación informal, es decir, aquella que se transmite por todos a todos, la difundida por los medios de comunicación masiva y la que se transmite con el ejemplo; es aquella que se da y se obtiene a través de una cultura sin ningún esfuerzo, se da y se obtiene a través de las personas, medios de comunicación, el teatro, etc. sin un objetivo claro y esto es sólo con la finalidad de reproducir las conductas y forma de vida de una sociedad determinada, pero con las características básicas que frecuentemente se basan en mitos, propicia los prejuicios y refuerza roles o papeles genéricos rígidos y estereotipados.

Por otra parte aunque la educación sexual se incluye de diferentes maneras en muchas escuelas, hoy en día continua siendo un tema que causa conflictos en muchos países, sobre todo en los aspectos referentes a la edad a la que se debe iniciar la educación sexual, que tipo de información se les debe dar así como cual se debe omitir, y también el tema de los anticonceptivos (Jacquart, 1999).

La educación formal es aquella que plantea que el desarrollo óptimo del ser humano y la mejora de su calidad de vida se obtenga precisamente mediante objetivos claros que busquen potenciar habilidades, valores y competencias, para que entonces podamos decir que un sujeto está o no educado. Muchos autores mencionan que muchas de las personas se educan mejor con ayuda de la educación informal, Sin embargo Matesanz (2006) menciona que esto no es del todo cierto ya que, en tal caso se habla de que se enseñan y apropian conceptos, formas de vida, actitudes y valores, los cuales no permiten mejorar la calidad de vida o desarrollar habilidades y competencias que permitan a los sujetos “objetos de la educación no formal e informal” adaptarse a la sociedad y desarrollarse plenamente, pues no es el objetivo que pretenden.

Por otro lado Luhman (1985) menciona que desafortunadamente se le da más importancia a la educación sexual formal, la cual es planeada en función de los objetivos del individuo y de la sociedad, y se ha descuidado la información informal que se proporciona de manera constante, la cual influye en la forma en que el adolescente vive su sexualidad.

Asimismo, constantemente los jóvenes están expuestos a la influencia comercial del sexo, a la información mitificada sobre las conductas y orientaciones sexuales, a los tabúes que acompañan a la sexualidad, y al hecho de haber o no recibido una adecuada información y orientación en cuanto a su rol sexual, a los cambios fisiológicos de su cuerpo durante la adolescencia; y sumándole a esto que la educación formal que debieron haber recibido tanto en la escuela como en la familia es bastante precaria en cuanto a contenido y calidad de la misma pero sobre todo en cuanto a la forma en que les es brindada esta información, ya que en muchos casos inclusive los profesores no tienen la preparación adecuada para hablar de éste tema (Luhman, 1985).

De ahí, la necesidad de implementar educación de la sexualidad en los programas oficiales en todos los niveles educativos, e impartirse por personas capacitadas.

Para obtener una amplia y mejor educación sexual, es importante incrementar los lugares en donde los jóvenes puedan acudir y así obtener más información sobre dicho tema (Rico, 2001).

Para realizar esto, diversas instituciones públicas y privadas han venido desarrollando materiales didácticos de Educación Sexual, fruto generalmente de la experimentación y la investigación, las cuales, tienen como elemento común que están organizados con el propósito de mostrar una panorámica general de la sexualidad humana y para ello recopilan diversas informaciones temáticas como pueden ser la fisiología sexual, anticoncepción, infecciones de transmisión sexual, embarazos no deseados, comunicación, adolescencia, etcétera (Salas, 2008).

Además de recoger este tipo de contenidos, estos programas incluyen una serie de actividades para realizar con los jóvenes basados en dinámicas de grupo y metodologías lúdicas. En ocasiones se incluyen materiales audiovisuales (videos, diapositivas, etcétera) y frecuentemente guías para el profesor, donde aparecen orientaciones didácticas.

Por otro lado, muchos jóvenes que toman la decisión de informarse no saben dónde acudir, y cuando lo saben, no lo hacen por vergüenza, o porque no se atreven. Con la misma dificultad se encuentran a la hora de adquirir un método anticonceptivo, y éstos al no saber las consecuencias de dichos actos o no estar adecuadamente informados pueden tener problemas de salud, al contraer enfermedades de transmisión sexual, o incluso un embarazo, todo esto por no actuar con "responsabilidad", o por lo menos esto es lo que muchos padres y maestros reportan (Rathus, 2005).

La familia, la escuela, el estado y la sociedad en general esperan que los jóvenes sean "responsables" con su sexualidad y no sólo lo esperan, también lo exigen.

Sin embargo, es evidente la "irresponsabilidad" con la cual los adultos asumen sus funciones en la educación sexual. Paradójicamente la sociedad adulta pretende, a

partir de "una educación sexual irresponsable", que la juventud y la adolescencia "vivan responsablemente la sexualidad". Es fácil para los adultos señalar la irresponsabilidad de la juventud en su sexualidad, pero muy difícil para ellos señalar y asumir la propia irresponsabilidad respecto a la educación sexual (Risso, 1986).

Hoy en día tenemos como consecuencia que los padres de familia carecen de esta información o están mal informados, y esperan que sea en la escuela y por personal capacitado que se les oriente a sus hijos en materia de sexualidad.

La propuesta de la educación formal profesionalizada, en contraste con la informal, es que se fundamenta en información científica, propicia el respeto a la diferencia y flexibiliza los roles de género e incluso busca desaparecer los estereotipos de género (Álvarez-Gayou, 2007).

Pelaez (2003) menciona que la educación de la sexualidad debe trascender el abordaje exclusivo o incluso predominante, de los aspectos eróticos y coitales y permear la totalidad de la vida de los seres humanos, sin inferir con los valores familiares y propiciando el respeto, la responsabilidad, el amor y la tolerancia, es decir, esta enseñanza debe estar libre de prejuicios y dar respuesta a las verdaderas dudas de los adolescentes.

La información que provee la educación sexual formal puede ayudar a prevenir diversos problemas, desde las infecciones de transmisión sexual, disfunciones sexuales y conflictos de pareja, además de los embarazos no deseados en la adolescencia.

Por otra parte Lépori (2004) menciona que el ser humano es la única especie que no puede aprender conductas sexuales imitando a sus progenitores, por cuestiones de educación y por formar parte de un grupo social más numeroso y complejo; y sería contraproducente que lo hicieran porque podría llegar a afectarlos seriamente, y también sabemos que para las demás especies es un

comportamiento más, que adquieren por imitación durante su primera etapa de vida.

Por el contrario, lo más normal en el cine o en la televisión es ver un acto sexual explícito, a cualquier hora, que se asemeja mucho más a un ejercicio físico que a un comportamiento que exprese algún afecto. Es más, muchas veces se intenta transmitir las bondades del sexo para rejuvenecer o para adelgazar, como una técnica más (Gentis, 1981).

Es por esto que es necesario que las personas (adolescentes, jóvenes, adultos etc.) aprendan a conocerse, y esto va mas allá de que sepan lo que es la menstruación, la fimosis, y aquellos cambios físicos que sufre el cuerpo durante la adolescencia, conocerse es saber cómo somos, qué hacemos y cómo lo hacemos, cómo funciona nuestro cuerpo, es necesario conocer las características de los genitales así como del resto de cuerpo, experimentar lo que es placentero y lo que no es placentero para uno mismo; conocerse es también conocer a las demás personas tanto hombres como mujeres, aprender sobre nuestro género, las características de hombres y mujeres, saber que somos diferentes y saber encontrar esas diferencias, diferencias físicas, emocionales, habilidades dentro de las cuales está la estatura, color de piel, forma de la cara, tamaño de genitales, gustos, habilidades, defectos, emociones etc. (Brenot, 2005).

También es importante que aprendan a aceptarse, con esto nos referimos a que hay que ayudar a que estén contentos y acepten todas sus características tal y como son, que estén satisfechos con su cuerpo y consigo mismos, y que estén conscientes que nadie es mejor o peor que nadie, y que en cuanto a la sexualidad todos somos únicos y con características completamente diferentes tanto entre ambos sexos como entre los mismos sexos (Kennedy, 2003).

Robinet (1997) dice que cuando una persona ha aprendido a conocerse y a conocer a las demás personas es mucho más fácil aceptarse, y es también más fácil expresarse en el ámbito sexual, ya que conociéndonos sabemos que no existe el hombre o mujer perfecto, sin embargo también podríamos decir que

todos y todas son perfectas ya que todos tenemos las mismas posibilidades en cuanto al afecto, al placer, al erotismo a satisfacernos así como satisfacer a otros.

Que aprendan a expresar su erotismo de modo que sean felices, significa que aprendan a disfrutar. Y esto se dice, pues únicamente se disfruta cuando se evitan consecuencias no deseadas. Porque disfrutar del erotismo es hacerlo "antes", "durante" y "después" de las relaciones eróticas. No se trata sólo de conseguir orgasmos mientras se realizan las mismas. Disfrutar es sentirse a gusto, sentir que merece la pena (Risso, 1986).

Sólo se disfruta con lo que se desea, con lo que guarda relación con la peculiar manera de sentir, y que esto es más fácil lograrlo cuando uno se conoce y se acepta. Y, por tanto, cuando no se hace de las relaciones eróticas un examen para conseguir el título de verdadero hombre" o de "verdadera mujer", tampoco una prueba para conseguir que "a uno lo acepten y lo quieran (Caffarra, 1987).

2.2.2 Mitos sobre la Sexualidad

Los mitos sexuales se extienden como los rumores, y tienen tanto fundamento como éstos. Una opinión no fundada sobre algo relacionada con el sexo, y expresada con la convicción que suele acompañar a la ignorancia, se convierte fácilmente en una creencia de toda una comunidad o generación (Dio Bleichmar, 1997).

Esta falsa creencia comienza a divulgarse como algo comprobado y real, y se convierte en un mito. Los mitos se desarrollan a veces precisamente porque parece que tienen sentido o porque deseamos que sean verdad. La libre información sobre la realidad, y los cambios socioculturales hacen que los mitos sexuales dejen de serlo. Los mitos sexuales muestran la escasa, y muchas veces falsa, información de nuestra sociedad sobre el sexo (Gagnon, 1999).

Algunos de estos mitos más frecuentes son los siguientes:

Mitos sobre el embarazo

- La dieta alimenticia de la mujer durante el embarazo influye en el sexo del niño.
- Una mujer sólo puede quedar embarazada a través del coito o de la inseminación artificial.
- El coito durante el embarazo puede perjudicar la salud o hacer daño al feto.
- Durante el embarazo se debe evitar el coito.
- Para que la mujer quede embarazada es necesario que hombre y mujer alcancen el orgasmo a la vez.

Mitos sobre la eyaculación precoz (E.P.)

- Sólo tiene E.P. el hombre que eyacula antes de penetrar.
- La E.P. la padecen sólo los hombres jóvenes.
- La E.P. se debe a defectos o trastornos físicos, de la próstata, fimosis, etc.
- Todo hombre que tiene una fuerte impulso sexual tiene E.P.
- La eyaculación precoz se quita siempre con el tiempo.
- La E.P. se quita con inyecciones, pomadas, pastillas, o intervención quirúrgica.
- Un remedio contra la E.P. es pensar en cosas raras, desagradables, o ajenas al coito.

Mitos sexuales en general

- Los médicos en general están preparados para tratar los problemas sexuales de sus pacientes.
- La impotencia en los hombres mayores es siempre producida por factores físicos.
- Los negros gozan de un mayor impulso y potencia sexual que los blancos.
- El hombre con un pene grande tiene mayor potencia sexual que el que tiene un pene pequeño.
- La esterilización reduce el impulso sexual del hombre o de la mujer.
- El deseo y la potencia sexual disminuye considerablemente a partir de los 40 ó 50 años.

Mitos sobre la masturbación

- La masturbación es una práctica limitada casi exclusivamente de los hombres.
- La masturbación durante la pubertad disminuye la potencia sexual en el hombre adulto.
- La masturbación es físicamente dañina y disminuye la potencia sexual.
- La masturbación muy frecuente conduce a la homosexualidad.
- La masturbación es un hábito propio de las personas jóvenes e inmaduras.
- La masturbación en el hombre o en la mujer es señal de que algo no va bien en su sexualidad.

Mitos sobre la menstruación

- Las relaciones sexuales durante la menstruación tienen el peligro de infección o contaminación.
- Durante el periodo menstrual, la mujer no está preparada para tener relaciones sexuales.
- Es peligroso tener relaciones sexuales durante la menstruación.
- Durante la menstruación, las mujeres no deben practicar deportes, ni bañarse, ducharse o lavarse la cabeza.

Mitos sobre las relaciones de pareja

- Una buena relación sexual requiere un orgasmo.
- La relación sexual sólo es plena cuando hombre y mujer llegan al orgasmo a la vez.
- Los orgasmos simultáneos son necesarios para la compatibilidad sexual de la pareja.

Mitos sobre la sexualidad femenina

- La vida sexual de la mujer termina con la menopausia.
- La satisfacción sexual de la mujer depende del tamaño del pene.
- No está bien visto que la mujer tome la iniciativa en la relación sexual.
- La ausencia del himen prueba que una mujer no es virgen.
- La mujer llega al orgasmo al sentir la penetración del pene.
- Toda mujer llega al orgasmo, pero algunas no lo sienten.

Mitos sobre la sexualidad masculina

- La impotencia es natural e irreversible en el hombre de edad.
- Impotencia significa pérdida de virilidad.
- El hombre siempre está dispuesto a tener relaciones sexuales.
- Si el hombre no se excita en una situación sexual "es anormal" o "no funciona bien".
- El hombre que funciona bien sexualmente tiene erección siempre que ve a una mujer.
- La práctica sexual requiere siempre una buena erección (cuanto mayor mejor).
- Un pene pequeño no puede proporcionar placer a la mujer.
- El hombre no debe decir nunca que "no" al sexo.
- El hombre tiene que tener una erección total para tener orgasmo o eyacular.

Por otra parte existen una serie de mitos que tienen repercusiones negativas para obtener la felicidad en la pareja, muchos de ellos referentes al aspecto sexual.

A continuación se comentaran algunos de los más significativos:

➤ “Marido y mujer deberían hacer todo juntos”

Es el mito de la unión total, si la pareja realizara todo juntos, dejarían de actuar como individuos y tener su propia individualidad, hay que contar con el otro, pero no depender absolutamente del otro.

➤ “Mito del amor romántico”

Que nos hace pensar que el estadio del enamoramiento va a durar durante toda la relación.

➤ “La confianza absoluta”

Si nos sintiésemos obligados a decir absolutamente todo, nos sentiríamos invadidos y sin la más mínima posibilidad de mantener nuestra identidad.

➤ “El amor incondicional”

Es como si esperáramos que el compañero nos quisiera de igual modo que el amor que tuvimos o deseamos tener.

➤ “Tener un hijo mejora un mal matrimonio”

Se puede afirmar que los hijos consolidan y enriquecen una buena relación de pareja, pero que empeoran la relación, cuando la pareja ya funciona mal, se convierte en una carga añadida.

➤ “El matrimonio debería ser una sociedad al 50%”

La flexibilidad de los roles hombre-mujer es un cambio positivo en general para las relaciones de pareja. Pero sin embargo, llevarlo de una forma rígida al 50% en no pocos casos causa importantes trastornos en la convivencia cotidiana.

➤ “El matrimonio puede realizar todos nuestros sueños”

Sería una enorme carga de responsabilidad que el otro se sintiera responsable de satisfacer todos nuestros sueños y necesidades. Sería más bien la manifestación de un amor inmaduro y de una persona inmadura afectivamente. Son aquellos que necesitan y por eso quieren, es decir, tienen una enorme carencia afectiva, no tienen realmente una capacidad para elegir. Distinto a los individuos maduros a nivel afectivo, que quieren y por eso necesitan, es decir, pueden vivir o no con su pareja, pero deciden, eligen vivir con ellas porque la quiere, y no porque la necesite (Donini, 2005).

- “Los que quieren de verdad adivinan lo que el otro piensa y siente”

Este es un mito muy difundido y que produce enormes problemas de comunicación en la relación.

- “Un matrimonio infeliz es mejor que un hogar roto”

Ciertamente hay pocas situaciones más dolorosas y destructivas que una convivencia mantenida solamente por el miedo, la culpa o el deber, donde falta el afecto. Mantener un matrimonio “por los hijos” es hacer responsables, sino culpables a los hijos, de una relación que sólo deben ser responsables de mantenerla los adultos, es una carga que el hijo no puede mantener a no ser a costa de su propia salud física y mental (Gagnon, 1999).

- “Debes transformar a tu pareja en alguien mejor”

Es un grave error tener una creencia de que después del matrimonio, “yo lo convertiré en un hombre-mujer nueva”. Primero no es posible y, segundo, eso conduce a graves conflictos de lucha de poder en la relación, y tercero, lo que logra es que el otro acentúe más sus rasgos de personalidad, su forma de ser, porque siente que el otro intenta quitarle su propia identidad.

- “Los opuestos se atraen y se complementan”

Realmente si hay algunas diferencias y éstas se pueden vivir como enriquecedoras y estimulantes, esto hará la relación más dinámica. Pero los matrimonios satisfactorios generalmente constan de unas similitudes básicas que sobrepasan a las diferencias. Así que es fácil comprender que si hay muchas diferencias que sobrepasan a las similitudes, y si estas diferencias son realmente polos opuestos en multitud de actividades cotidianas, la relación será claramente insatisfactoria (Zimmermann, 1997).

- "El hombre siempre está preparado para una relación sexual"

El hombre puede y debe decir no, cuando no le apetezca mantener una relación sexual, no está obligado "siempre a cumplir", es un rol que le esclaviza y que con frecuencia lleva a disfunciones sexuales masculinas.

- "El hombre siempre debe tomar la iniciativa en las relaciones sexuales"

Esto no sólo le conduce a sentirse responsable de la frecuencia de las relaciones sexuales dentro de la pareja, sino que le priva de la satisfacción que se siente al sentirse deseado y buscado para el inicio de la relación sexual.

- "La mujer que lleva la iniciativa sexualmente es una mujer "mala"

Este mito sexual nos remite a la clasificación de mujeres "buenas" y mujeres "malas", las primeras son aquellas puras, vírgenes, abnegadas, e inhibidas sexualmente, "dignas de casarse con ellas", y por lo tanto son mujeres que no suelen mostrar su deseo sexual. Por el contrario, aquellas otras que son más espontáneas, más alegres y sanas y, por tanto, manifiestan su deseo y toman la iniciativa, se les considera como "malas".

- "Relaciones sexuales es sinónimo de coito"

Entender así la relación es reducirla al contacto entre un pene y una vagina, es olvidar por un lado que toda la piel, todo el cuerpo de una persona es capaz de recibir y dar, es decir de compartir el placer y además, es renunciar a la parte afectiva y de deseo y fantasía de todo encuentro sexual (Zimmermann, 1997).

- "La sexualidad es algo natural, no se debe hablar sobre ello"

Para tener una relación sexual satisfactoria es necesario que podamos comunicarnos abierta y libremente sobre ella, sobre lo que deseamos y no deseamos que ocurra, es necesario expresar nuestros sentimientos para sentir que nos estamos entregando en totalidad como persona, a la vez, es necesario poder enriquecernos en el conocimiento del amor y la sexualidad a través de la expresión manifiesta de todo lo que entendemos que es sexualidad.

2.4 Características del Educador Sexual.

Álvarez-Gayou (2007) menciona que la humanidad se ha visto beneficiada con las diversas modificaciones que ha sufrido tanto la medicina como la psicología y las diferentes profesiones que buscan la consecución del completo estado de bienestar físico psicológico y social, señalado por la OMS. A pesar de ello, la sociedad exige la formación de profesionales de la salud que puedan tener una visión integral del ser humano.

El profesional de la salud debe saber escuchar, inspirar confianza y respeto, y debe ser responsable de preservar la buena salud de sus pacientes y de la comunidad en todas las áreas (Gamboa, 2008).

De hecho, el funcionamiento sexual se encuentra de tal manera involucrado con el estado de salud física, mental y social, que el ignorarlo no es más el reflejo de una inadecuada atención de la salud. Como lo señala la reunión de expertos de la OMS 1974, los problemas de sexualidad humana tienen mayor importancia y trascendencia para el bienestar de los individuos de muchas culturas que lo que se había aceptado hasta la fecha (Barragán, 1991).

Asimismo, la ignorancia de algunos aspectos de la sexualidad al igual que conocimientos erróneos están estrechamente relacionados a condiciones de salud así como aspectos en cuanto a la calidad de vida.

Álvarez-Gayou (2007) Para hablar de una sexualidad sana se deben incluir tres elementos básicos:

- La posibilidad de disfrutar de una actividad sexual y reproductiva equilibrando una ética tanto personal como social.
- Ejercer la sexualidad sin temores, culpa, mitos o vergüenza, en general sin factores sociales o psicológicos que puedan interferir con la relación sexual.
- El desempeño de la actividad sexual sin la presencia de enfermedades orgánicas que interfieran en la misma.

En una encuesta sobre la formación que en materia de sexualidad se imparten en las escuelas de medicina se encontró que de 4.6 escuelas de México solo cuatro tienen cursos formales de sexualidad y con esto se demostró que el estudio de la sexualidad se limita únicamente a los aspectos biológicos, ignorando los aspectos psicológicos y sociales (Barragán, 1991).

Los estudiantes de medicina y enfermería aprenden más sobre la anatomía del ser humano así como del sistema reproductivo, situación que no ocurre con los estudiantes de psicología o de trabajo social etc. (Gamboa, 2008).

Normalmente en la educación que reciben incluso los médicos se descuida aspectos fundamentales como:

1. La fisiología de la respuesta sexual humana
2. Las diversas expresiones de la conducta sexual.
3. La sexualidad en la infancia y en la adolescencia.
4. Los efectos que existen de la enfermedad sobre la sexualidad.
5. Los efectos de las drogas i medicamentos sobre la sexualidad.
6. Los efectos y cambios que la edad y el envejecimiento producen en la respuesta sexual.
7. Reconocimiento del manejo de problemas y alternativas para superar conflictos y disfunciones sexuales.

El ser humano necesita una atención integral y ésta necesidad así como el aumento de la demanda en materia de salud sexual y las insuficiencias actuales en la información teórica y práctica que reciben los profesionales de la salud, solo pone de manifiesto la necesidad de enseñanza y formación profesional en materia de sexualidad humana (Álvarez-Gayou,2007)

Por lo que se hace evidente la necesidad de establecer cursos integrales sobre sexualidad humana en todas las facultades y escuelas de ciencias de la salud de nuestro país, el curso debe incluir como mínimo aspectos cognoscitivos de habilidades y de actitudes.

Respecto a estas, el profesional de la salud debe poseer una actitud adecuada ante la sexualidad tanto propia como ante la de otras personas, mediante un enfoque racional de su propia realidad sexual. De igual manera debe conocer y aceptar la amplia gama de expresiones de sexualidad que existen y de ésta manera lograr transmitir esa actitud a las personas que buscan ayuda para lo que pueden considerar un comportamiento “anormal” (Gamboa, 2008).

Las actitudes negativas o primitivas ante las personas que buscan algún consejo, así como las afirmaciones sin base sólida y los métodos inadecuados en materias sexuales pueden dañar seriamente la apreciación que el terapeuta haga del valor de su propia vida sexual. Las actitudes negativas que el profesional de la salud pueda presentar con respecto a la sexualidad de grupos como las personas de edad avanzada, personas con alguna discapacidad física o mental, así como internos en instituciones penales entre otros, deben tener un cuidado muy especial (Barragán, 1991).

Un curso de sexualidad para profesionales de la salud debe proporcionar información integral, crear actitudes que permitan un manejo adecuado de diversas actitudes concernientes a la sexualidad y enseñar habilidades necesarias para la evaluación, prevención, diagnóstico y manejo de disfunciones sexuales.

Con estos propósitos Álvarez-Gayou (2007) menciona que un curso de sexualidad en una facultad o escuela de ciencias de la salud debe buscar los siguientes objetivos generales:

1. Evaluar el papel del profesional de la salud a nivel de instituciones y práctica privada como educador, consejero, terapeuta y canalizador en consultas de índole sexual.
2. Analizar la ineficiencia de los puntos de vista así como de las experiencias personales del profesional de la salud, como base para una decisión clínica.

3. Caracterizar todos los aspectos de la sexualidad humana como los son los biológicos, psicológicos y socioculturales.
4. Contrastar la función adecuada o inadecuada de los distintos profesionales de la salud como consejeros, terapeutas de problemas de índole sexual.
5. Desensibilizar a los estudiantes de estímulos sexuales, y resensibilizarlos para que adquieran una actitud libre de mitos y prejuicios.
6. Mostrar modelos y tácticas para la realización de una exploración mínima de la sexualidad útil.
7. Caracterizar dificultades sexuales incluso aquellas que están íntimamente relacionadas con el motivo por el que acude el paciente.
8. Informar adecuadamente el futuro profesional de la salud para que asuma el papel activo de educador sexual con sus pacientes y con la comunidad.

2.2.3 Moralidad Sexual.

Henestrosa (2002) menciona que la verdad es que la sociedad no puede existir sin algunos principios de conducta y relación entre los miembros que los mismos admiten, tácita o no. Todas las sociedades tienen personas mentirosas y todas las personas alguna vez en su vida han dicho alguna mentira, sin embargo si todos fuéramos mentirosos constantemente, entonces no existiría en lo más mínimo la confianza, la cooperación sería prácticamente imposible y los diversos grupos sociales se vendrían para abajo, es por esto que todos estos grupos sociales que existen en el mundo le brindan un grado de importancia bastante grande a la verdad.

Luhman (1985) nos dice que la Honestidad es otro valor sin el cual la sociedad no sería capaz de funcionar, sin embargo actualmente cuántos de nosotros tenemos que vivir día a día soportando a cientos de ladrones, secuestradores, estafadores etc. en nuestra sociedad, pero también menciona que si todas las personas

fuéramos deshonestas, ésta sociedad no sería capaz de funcionar de manera adecuada.

Del mismo modo, tenemos el respeto por las reglas, el respeto a nuestros superiores, el egoísmo, la responsabilidad, en fin son tantos los valores morales que existen en nuestra sociedad, algunos son y deben ser respetados y otros no los son (Bach, 2004).

Por lo que se puede considerar a los valores morales como aquellos principios sobre los que depende la realización personal y social. Son mucho más que simples reglas frías y establecidas por lo que están arriba o por generaciones anteriores, son principios dinámicos de vida.

Los valores de la moral sexual no difieren de otros valores, en muchas ocasiones se aplican los mismos principios tanto a las relaciones sexuales como a las que no lo son, principalmente la honestidad dentro de la relación, consideración por los otros, si los principales valores que existen se llevan a cabo dentro de una relación sexual, es probable que sea satisfactoria en todos los ámbitos, sin embargo si falta alguno que sea de gran importancia pues el resultado será la decepción, la desconfianza, hoy en día encontramos infinidad de situaciones en la decepción y la desconfianza por mencionar algunas, son las características principales en la pareja es por esto que la moralidad sexual necesita ser contemplada desde otros puntos de vista o aspectos así como necesita ser “actualizada” por decirlo de alguna manera; esto es debido a que, mucha de la moralidad sexual actual está basada en tabúes, más que en aquellos intereses de las personas (Luhman, 1985).

Kennedy, (2003). menciona, que en la sociedad se comenzó con la idea de que “sexo” es igual a “pecado”, y de esta manera la gente evitaba a toda costa tener o por lo menos hablar de su vida sexual, y el celibato era una opción “viable” y de igual manera honrosa, también llegó a nombrarse como una “grosera indecencia” , en fin a partir de estas ideas surgieron otras como las absurdas ideas de que la mujer no debía sentir pasión alguna y que no debía disfrutar las relaciones

sexuales ya que no era decente, y ni mencionar los actos de homosexualidad y masturbación, los cuales evidentemente eran actos completamente pecaminosos, inmorales, etc. Ya que no cumplían con el único objetivo de la relación sexual que era evidentemente la procreación (Dolto, 1994).

Sin embargo actualmente esta obstinación de ver al sexo como algo indecente está desapareciendo aunque claro está que muchas personas, sobre todo las que han recibido algún tipo de educación tradicional y no siempre precisamente aquellas que pertenezcan a alguna religión.

En nuestros días, se considera al acto sexual como algo bastante deseable, y por ejemplo antes aquellas mujeres que no poseían deseo sexual alguno eran bien vistas, actualmente este tipo de mujeres buscan ayuda médica, para poder evitar este tipo de problema, pues hoy no es considerado un problema o un defecto así como algo que les impide el goce pleno y la satisfacción personal y de su pareja y no como una virtud (Luhman, 1985)

Asimismo Hemming (1990) menciona que la masturbación que anteriormente era completamente satanizada, hoy en día se ve como algo inevitable, como una necesidad del cuerpo y un desahogo para aquellas personas que no tengan vida sexual con algún compañero o compañera, también la actitud con respecto a la desnudez ha evolucionado muchísimo, se sabe que en muchas ocasiones en colegios o internados de monjas a las niñas las hacían bañarse casi completamente cubiertas con una especie de sotana y no podían ver su cuerpo, hoy por hoy es natural que los niños y niñas conozcan su cuerpo y posteriormente que aprendan a aceptarlo, a quererlo y a disfrutarlo.

Existen diferentes razones sociales que explican de cierta manera nuestra moralidad sexual y éstas están basadas principalmente en tradiciones de generaciones anteriores, como por ejemplo la idea de asegurar los derechos de posesión del marido sobre su mujer, una clara idea de esto es el famoso “cinturón de castidad” que no es más que un instrumento de tortura hacia las mujeres ya

que gracias a éstos artefactos muchas mujeres sufrían de infecciones que en muchas ocasiones las llevaba a la muerte, y era de esperarse que a los maridos no les importase mucho ya que es mejor que la esposa muera antes que le sea infiel, se menciona que al salir los esposos hacia algún viaje largo se aseguraban de que su esposa no hiciera nada “indebido”, con un cinturón de hierro que tenía solo un orificio por el cual las mujeres podían hacer únicamente sus necesidades fisiológicas, y éste era cerrado con llave, y el único que poseía la llave era el esposo, por lo que la mujer tenía que sufrir la incomodidad de usar este cinturón hasta que el esposo regresara, asimismo este artefacto aseguraba la legitimidad de los vástagos (Kennedy, 2003).

Muchas de las ideas que se tenían anteriormente y que tenían que ver con la moralidad sexual se referían a la mujer como un objeto y una posesión del hombre incluso éste tenía el derecho de golpearla si creía que era necesario, afortunadamente en la actualidad las mujeres tenemos el derecho y la firme idea de rechazar todo este tipo de moralidades sexuales (Eisler, 1999).

Con respecto a la idea de que el sexo es únicamente para procrear, pues queda totalmente descartado ya que hoy por hoy se esta fomentando de forma masiva el embarazo controlado pues lo que se teme es la superpoblación que estamos viviendo; lo que se espera de los jóvenes de la actualidad es evidentemente que rechacen todas aquellas ideas antiguas y que formen sus propias ideas con respecto al tema de la sexualidad así como que se informen adecuadamente y con ayuda de expertos en el tema (Firestone, 2008).

2.3 Educación Sexual en México

Balvet (1996) señala que en los últimos siglos de la historia de la educación, nada ha sido tan controvertido que haya llegado hasta la quema pública de libros y

despido de maestros, como la enseñanza de la teoría de Darwin sobre la evolución de las especies y el origen del hombre, a finales del siglo XIX, y la educación sexual durante el siglo XX.

En nuestro país se tiene el antecedente dejado por el intelectual Narciso Bassols, quien siendo secretario de Educación Pública (1931-1934) presentó la iniciativa de incluir la educación sexual en las escuelas. Sin embargo, este asunto quedó dormido por cerca de cuatro décadas, hasta que en la reforma educativa de los años sesenta y principios de los setenta se retoma al hacer algunas inclusiones de anatomía en los libros de texto gratuitos de sexto año de primaria, en los que aparecen dibujos del cuerpo humano, aunque están cubiertos con ropa (Brenot, 2005).

Por otro lado, la realidad mostraba que era imposible seguir ignorando la necesidad de la educación sexual integral y completa, siendo de todos conocido que en las últimas dos décadas se ha visto un aumento de embarazos en adolescentes, generando con ello la primera causa de muerte en las adolescentes de países en desarrollo, y el incremento de infecciones de transmisión sexual (Martín, 1985).

Se presenta el notable incremento actual de prostitución y pornografía infantil, así como el acceso libre e indiscriminado a la red computacional, entre otros tantos cambios de la vida moderna de los mexicanos y de los adolescentes en particular.

Ante esta situación, es a mediados de los años noventa cuando la Secretaría de Educación Pública en México y la Secretaría de Salud y otras instituciones públicas y privadas, al elaborar los nuevos libros de texto gratuito para la educación primaria, abordan el desarrollo sexual humano integrando las esferas física, emocional y social (Dio Bleichmar, 1997).

Así, vemos que en el libro de Ciencias Naturales de cuarto año de primaria, en la lección "Ellas y ellos" se revisa la diferencia física entre machos y hembras, además de algunos aspectos de la atracción y reproducción animal (SEP, 1997). En 1998, en el libro de Ciencias Naturales de quinto año de primaria se incluyen

seis lecciones con temas como la ovulación, la menstruación, la higiene, se mencionan las relaciones sexuales, el amor a la pareja, la erección, la eyaculación y la circuncisión, el respeto y la comprensión, y un poco sobre diversidad en general (SEP, 1998). En el libro correspondiente a sexto de primaria, se retoman estos temas y se profundiza en el conocimiento de forma importante, hablando más explícitamente de las relaciones sexuales, de la cultura de la prevención, la identidad, la amistad, la convivencia, la equidad y el respeto, las adicciones, y las infecciones de transmisión sexual, incluida la infección por VIH-SIDA, (SEP, 1999). Este avance en los libros de texto gratuitos puede marcar un cambio muy importante para la sociedad mexicana que tendrá que ser evaluado en su momento (Brenot, 2005).

De esta manera el tipo de educación sexual que se reciba ya sea de manera formal o informal y los mitos que se nos han o hemos transmitido a través del tiempo, juegan un papel muy importante dentro de la conducta sexual ya que esta sin importar la teoría de la que proceda o la etapa de la vida en la que nos encontremos, al conjugar distintos aspectos relacionados con la sexualidad dan como resultado dicha conducta sexual.

CAPÍTULO 3.

CONDUCTA SEXUAL

La sexualidad representa una realidad compleja y diversa de la existencia humana en la que convergen aspectos biológicos, psicológicos, históricos y socioculturales que se interrelacionan para determinar la conducta sexual del ser humano durante toda su vida (Sanz, 1991).

De esta manera podemos decir que la conducta sexual ha existido desde que el hombre es hombre, presentándose en todos los individuos y grupos sociales, ya que por su condición sexual, se dice que todos los individuos muestran o sienten inclinaciones sexuales prácticamente sin excepción. Por lo que a diferencia de otras especies animales, la sexualidad del ser humano no se limita a la función reproductora ni a la búsqueda de placer, sino que constituye una de las máximas expresiones de la necesidad de contacto y vinculación. Asimismo podemos mencionar que las experiencias sexuales están íntimamente ligadas al placer pues implican la estimulación de diversas zonas erógenas del cuerpo, y además, este vínculo entre conducta sexual y placer contribuye a la supervivencia del hombre. Así cada especie está programada para seguir procesos específicos de galanteo, apareamiento y cuidado de las crías (Gamboa, 2008).

Y aunque a pesar de que todos los seres humanos son sexuales y que por consiguiente la sexualidad es parte de la vida humana, la sexualidad puede ser entendida y definida de diversas maneras, dependiendo del momento histórico, el lugar en que se haga, de la disciplina que la aborde y del marco de referencia que se adopte. De esta manera los modelos que explican la conducta sexual varían en cuanto a su perspectiva teórica y a su método de estudio, éstos intentan explicar la conducta sexual para entenderla desde una perspectiva bio-psico-sociocultural (Rattner, 1977).

Algo que es importante destacar es el hecho de que la forma de expresar nuestra sexualidad va a variar según la etapa de desarrollo en la que nos encontremos, así, después de la pubertad el sexo se convierte en el centro de atracción de la conducta, y el proceso de consolidar la madurez sexual continúa hasta la adultez, además la sexualidad nos ayuda a definir nuestra identidad como personas adultas, por lo que es uno de los aspectos centrales en esta etapa de la vida, de esta manera el adulto muestra un comportamiento sexual de acuerdo a un sistema de valores que provienen de la sociedad en la que se nace, de la educación que recibimos por parte de la familia, así como de la influencia que ejerce sobre nosotros el círculo social al que se pertenezca (López, 1998).

3.1 Concepto de Conducta Sexual

Matesanz (2006) señala que se puede considerar a la sexualidad como un aspecto central, complejo y multifacético en la vida de las personas, que es capaz de crear su identidad y sus relaciones interpersonales, y se encuentra asociada a la salud, la educación, los estilos de vida, el poder, la economía y el desarrollo social, y a pesar de que la sexualidad puede considerarse como algo particular, universal e inseparable del ser humano, está puede ser muy variable entre los individuos, las épocas y las culturas.

Según algunos diccionarios el comportamiento sexual puede entenderse como todo aquello que está conectado con la reproducción o la gratificación sexual (o bien con el deseo de ellos) y especialmente con la atracción de los individuos de un sexo por los del otro, también se refiere a la unión sexual de dos individuos, es decir, al coito o cópula, por lo que la conducta sexual entre hombres y mujeres, se asocia, lleva a, sustituye o resulta de la unión genital, y el comportamiento sexual heterosexual por su parte implica penetración del pene en la vagina u alguna otra forma de contacto genital entre las personas, y así la conducta sexual se entiende como la serie de funciones, conductas y

sentimientos relacionados con la reproducción y con sus preliminares, como el galanteo (Álvarez, 1981).

Por lo que se puede decir, que en un sentido amplio, el comportamiento sexual designa toda relación de índole sexual, ya sea física o sentimental, familiar o extrafamiliar, y en un sentido más específico, designa por lo general el acto complejo por el cual un varón y una mujer se unen totalmente física y psíquicamente; estas relaciones comprenden desde las conductas preliminares hasta el orgasmo por penetración y la distensión orgánica y mental subsiguiente (Guerrea, 1995).

Así mismo Dio Bleichmar (1997) dice que el comportamiento sexual implica aquellas actividades o conductas que producen satisfacción sexual, y que pueden ser solitarias, darse entre dos personas o en grupo; estas conductas están determinadas y se conforman por las pautas heredadas de respuesta sexual y por los usos socioculturales, por lo que la conducta sexual (coito) representa una de las salidas o desahogos más comunes entre los adultos, tanto casados como no casados, en los animales superiores y en la especie humana, la conducta sexual se refiere fundamentalmente a la cópula de un macho con una hembra.

Ahora según Chasseguet-Smirgel (1999) visto como un concepto psicológico, la conducta sexual se puede definir como las actividades que suponen la excitación y estimulación de los órganos genitales, como el comportamiento sexual que tiene un mecanismo primario y principal a través del cual las especies se reproducen a sí mismas, en el ser humano las relaciones sexuales no pueden reducirse a un mecanismo fisiológico instintivo, regulado, como en ciertas especies animales, de esta forma, el comportamiento sexual pone en acción toda nuestra personalidad; cada uno deposita en ella sus necesidades biológicas y sus aspiraciones psíquicas, sus valores culturales y su experiencia vivida, inexplicable mezcla de excitaciones y defensas elaboradas en los primeros años de la infancia y durante la adolescencia, la relación sexual, para que

justifique su carácter de relación y no se limite a un contacto de dos mucosas, debe alcanzar su plenitud en el triple aspecto de la sensación, de la afectividad e incluso de la espiritualidad, pero tampoco puede estar aislada de su contexto cultural, de la misma manera podemos decir que la conducta sexual puede definirse como la actividad sexual típica de un organismo o individuo, que incluye tanto los fenómenos observables como las experiencias subjetivas, que poseen un componente erótico consciente, en la forma de una excitación psicológica y/o fisiológica, donde la conducta erótica induce a la excitación y a las respuestas genitales, que se encuentran reguladas por los guiones culturales y que lleva la formación de vínculos entre los participantes, por lo que, el comportamiento sexual es una representación de la sexualidad, que surge de la capacidad o potencial individual de utilizar la energía física para crear sensaciones y respuestas corporales placenteras (generalmente centradas en los genitales y orientadas al orgasmo) que concurren con diversas actividades, las cuales se asocian a constructos cognitivos, respuestas emocionales, relaciones interpersonales y guiones culturales.

3.2 Teorías sobre la Conducta Sexual

Para Castelo (2005) la conducta sexual es abordada desde diferentes modelos que varían en cuanto a su perspectiva teórica o a su método de estudio, dentro de estos modelos se intenta explicar las causas y las consecuencias de los diversos componentes de la conducta sexual, por lo que consideran necesario abordar a la conducta sexual desde una perspectiva bio-psico-sociocultural, ya que el análisis multidisciplinario en el estudio de la sexualidad humana permite identificar y diferenciar todos aquellos aspectos, dimensiones, características, funciones, etc. del comportamiento sexual.

3.2.1 Teoría Evolutiva

Dentro de este modelo teórico se engloban aquellas perspectivas que consideran la sexualidad como algo natural, que engloba a toda especie humana y que se encuentra arraigado tanto en la biología como en la anatomía y la fisiología del cuerpo y que permite el disfrute y el goce del placer sexual, dentro de esta corriente sobresalen aspectos como la historia, la cultura y aquellos aspectos que son inherentes a la conducta sexual humana.

Desde esta perspectiva, la sexualidad se aprecia como un objeto natural cuya única historia es la historia evolutiva de la especie humana, de esta manera la conducta sexual se explica por medio del resultado reproductivo que ha tenido la especie humana a lo largo de la evolución desde el pasado hasta la fecha (Gotwald,1983)

3.2.1.1 Perspectiva Biológica y Fisiológica.

En esta perspectiva se considera que el ser humano por ser un ser sexuado, su conducta sexual se encuentra prendida a su estructura biológica, fisiológica y hormonal, así como que el comportamiento sexual se basa en la tendencia que tienen los individuos para aparearse, y cumplir con principal fin, que es la reproducción.

Según Tiefer (1980) la actividad sexual tiene una base en la fisiología y en la diferenciación evolutiva de los sexos, la reproducción sexual requiere de un proceso de diferenciación sexual, el cual inicia en el momento de la fecundación con el establecimiento de una sexo cromosómico, posteriormente, este sexo

genético determinará el sexo anatómico que, será el responsable de la diferenciación cerebral y fisiológica de la determinación de los genitales internos, externos y de los caracteres sexuales secundarios entre hombres y mujeres, esta diferenciación sexual es la responsable de gran parte de nuestra identidad sexual y de los roles de género que se forma a partir de ella, y que, en conjunción con el reloj biológico que programa el curso del desarrollo, la maduración y el envejecimiento sexual, determinarán la forma en que se expresa nuestra sexualidad a través de las más diversas vivencias y comportamientos. Aparte de del sexo biológico, cada individuo cuenta con una capacidad de respuesta sexual innata la cual va evolucionando a lo largo de su ciclo vital, esto implica la capacidad de sentir placer sensorial y de atraer y ser atraído por otras personas a través de su apariencia física y de sus modelos de conquista y seducción.

3.2.1.2 Perspectiva sociobiológica

Esta perspectiva percibe a la evolución sexual desde un punto de vista filogenético, basándose en la comparación entre especies cercanas al hombre, con los primates, se explica el comportamiento sexual en términos de herencia genética, selección natural de la especie, etc. se explica que las relaciones sociales servirán para obtener un beneficio biológico reproductivo. La sociobiología se ha encargado del estudio de los patrones de conducta ambientales estables, tales como el cortejo y el apareamiento, por lo que se considera que la conducta sexual está preprogramada en los individuos, como resultado de la adaptación evolutiva de la especie (Balvet, 1996).

A pesar de que la estructura y funcionamiento biológico sienta las bases de la sexualidad humana, el comportamiento sexual no puede reducirse ni explicarse exclusivamente bajo los términos de la biología y la evolución, ya que estos factores se convierten en objetos de conciencia y reflexión, dando lugar a los

factores psicológicos responsables de la expansión, diversidad, variedad y transformación del comportamiento sexual individual que se ha observado a lo largo de la historia de la humanidad (Azcarraga, 1986).

3.2.2 Psicológicas

Stocker, (1993) menciona que en el rubro de las perspectivas psicológicas se incluyen aquellas aportaciones que dan cuenta de los factores o procesos internos del individuo, así como de la relación que guardan entre sí, lo que genera la diversidad del comportamiento sexual de las personas.

Dentro de los factores psicológicos, que interactúan con los determinantes biológicos de la conducta sexual, se encuentran los factores de personalidad, los procesos motivacionales, los emocionales o afectivos y los cognitivos. La personalidad individual juega un papel fundamental en la conducta sexual, ya que aspectos tales como la personalidad sexual, la orientación sexual y la identidad de género resultan pilares más o menos estables que se vinculan directamente con la forma en que el individuo se relaciona con su propia sexualidad y con la manera en que la manifiesta en sus relaciones interpersonales (De la Roz, 1992).

Dentro de los procesos motivacionales responsables de generar el despertar psicofisiológico necesario para acceder a la actividad sexual, se encuentran el impulso o deseo sexual, la atracción interpersonal y las metas que se persiguen con la conducta sexual. Por otro lado, la actividad sexual es una de las formas más especiales e íntimas de relacionarse en el contexto de una relación íntima, por favorecer la cercanía física y emocional simultáneamente. De esta forma la conducta sexual constituye una de las principales vías de expresión de una gran diversidad de emociones, sentimientos y afectos, tales como apego, afecto y cariño, amor, pasión, romance, enamoramiento, intimidad, cercanía, compromiso y celos, todos éstos motores de la vinculación interpersonal (Dio Bleichmar, 1997).

Los procesos cognoscitivos constituyen un mediador del comportamiento sexual, ya que a través de sus capacidades mentales, el individuo conoce e interpreta la realidad de su vida sexual, dentro de este rubro destaca el papel de las fantasías sexuales, la imaginación, las creencias, las ideas, la información, los prejuicios, los significados y las actitudes referentes a la conducta sexual.

Finalmente, como producto del aprendizaje cada individuo percibe de manera muy particular los estímulos y las expresiones sexuales, sintiéndolos de forma positiva, placentera y deseable, o bien, de forma amenazadora, peligrosa o negativa, de esta forma, la persona evalúa o valora su conducta sexual en términos de la satisfacción que le provee a ella y a su compañero, y del impacto que tiene en su vida personal, y relacional (Hyde, 2006).

3.2.2.1 Perspectiva del aprendizaje

En este rubro se incluyen aquellas aportaciones que estudian los mecanismos por los que la conducta sexual es aprendida o interiorizada por los individuos dentro de un grupo social, destacando el papel de la socialización. Para las teorías conductuales, gran parte del comportamiento sexual está determinada por procesos de aprendizaje conductual, tanto clásico como operante. Para la teoría del aprendizaje social, la conducta sexual es una conducta social que surge a partir de la interrelación social y de las cogniciones, la conducta sexual se aprende no sólo a través de los paradigmas de condicionamiento clásico y operante, sino a través del modelamiento, es decir, de la observación de otras personas y eventos, el núcleo de esta teoría radica en explicar la forma en que los modelos que se observan modelan la conducta sexual de las personas y las variables, que influyen en este proceso de aprendizaje, desde la perspectiva del aprendizaje social, la conducta sexual es producto de la interacción social y las fuerzas orgánicas que se generan a lo largo del desarrollo psicosexual, destacando de manera importante las conductas que se observan en los padres y en otras figuras

significativas fuera del núcleo familiar, lo que repercute también en la formación de la identidad, el rol de género y las actitudes hacia la sexualidad. La teoría del intercambio social, enfatiza la tendencia a la búsqueda de la equidad mediante la evaluación de las relaciones de pareja, sexuales, familiares, financieras, etc., en términos de reciprocidad de los costos y beneficios, desde esta visión, la conducta sexual surge de la interacción entre las necesidades y el sentido de equidad de las relaciones sociales, en la que también intervienen la negociación, el intercambio de intereses, la toma de decisiones y el sentido de justicia de los participante. La teoría de la atribución señala que la sociedad suele etiquetar o asignar el comportamiento sexual de las personas como normal o desviada, dependiendo de las características del actor, lo que favorece el prejuicio, la estigmatización y la discriminación de las personas por sus prácticas sexuales (Piret, 1988).

3.2.2.2 Perspectiva psicoanalítica

Para Mccary (1986) una de las mayores contribuciones de Freud, es la de declarar que todas las personas son seres sexuales, por lo que la sexualidad es normal, Freud entiende la sexualidad como la principal fuente motivadora del comportamiento humano, sobretodo del afectivo y del social, Freud postula que el comportamiento humano está dirigido por dos impulsos fundamentales: el eros (instinto de vida encaminado hacia la sobrevivencia) y el thanatos (impulso destructivo hacia la muerte); dentro del instinto de supervivencia incluye al hambre y a la libido, la libido o pulsión sexual es una fuerza interna constante que está fundada en lo biológico, que implica a toda la persona y no sólo a sus genitales, y que es el principal determinante de las actividades que se llevan a cabo, la pulsión sexual está presente en los individuos a lo largo de toda la vida, incluso desde la infancia, evolucionando a lo largo del desarrollo psicosexual que corresponde con

la maduración física, que culminan en la sexualidad adulta madura, psicológicamente, la pulsión sexual se percibe como una necesidad de descarga y deseo de búsqueda de placer, que es su principio rector, esta pulsión no tiene un destino prefijado, por lo que su objeto de satisfacción es secundario y variable.

Freud considera que la pulsión sexual no puede eliminarse, pero puede sublimarse (reorientarse hacia objetos más elevados o válidos socioculturalmente), reprimirse (suprimirse de la conciencia o negar su representación psicológica) o sufrir de otras variaciones como fijaciones o regresiones, que pueden causar alteraciones funcionales y displacer patológico, así como incrementar la angustia vital, dañar la capacidad de goce, reducir la capacidad creativa, coartar la libertad intelectual y generar neurosis (Donini, 2005).

Para Freud, la sexualidad va más allá de las gratificaciones sexuales y la genitalidad, pues también incluye fenómenos sensitivos, emocionales y afectivos, en su teoría psicoanalítica, la energía sexual llamada libido es una pulsión, fuerza o impulso que está presente desde el nacimiento hasta la muerte y que pasa por diferentes estados evolutivos definidos, que contribuyen a la formación de la personalidad adulta y el comportamiento del individuo, junto con el funcionamiento de las tres instancias psíquicas, la pulsión libidinal surge para satisfacer las necesidades corporales y persigue la finalidad de descargarse u obtener gratificación, a través de diferentes medios y objetos, la identidad psicosexual y la vida sexual del individuo se va instaurando mediante la relación comunicativa verbal o no verbal, consciente o inconsciente con el otro, primero la madre, después el padre y los hermanos (Houillon, 1984).

Hemming (1990) señala que cuando no se logran resolver de manera satisfactoria los conflictos del desarrollo, la pulsión libidinal puede trastocarse en forma de sublimación en la que se sustituye el objeto de gratificación sexual,

transformándolo en formas socialmente aceptables, perversión en las que se mantiene los objetos de gratificación infantiles, o neurosis en la que la gratificación sexual va acompañada de culpa, vergüenza y mecanismos de defensa, el comportamiento sexual normal implica la gratificación libidinal de manera genital en la adultez.

A diferencia de Freud, Jung postula que el ser humano está motivado por un instinto de vida general al que también llama energía psíquica o libido, pero que no sólo es una energía sexual, sino una variedad de impulsos, incluyendo los espirituales e intelectuales, desde esta visión también puede abordarse el significado profundo que tiene la experiencia sexual dentro de la esfera del inconsciente, resaltando las vivencias remotas de la infancia como determinantes de la personalidad y sexualidad adulta (Lépori, 2004).

3.2.2.3 Perspectiva sistémica

Arango de Montis (2008) menciona que una perspectiva sistémica es aquella que ve a la sexualidad humana como el resultado del entrelazamiento de cuatro potencialidades humanas de diferentes niveles que dan origen a los cuatro subsistemas sexuales: la reproductividad, el género, el erotismo y la vinculación afectiva interpersonal, que integran la experiencia sexual humana a lo largo de la vida, la reproductividad se refiere a la posibilidad humana de producir individuos que sean similares a los que los produjeron, así como a las construcciones mentales que surgen por esta capacidad, el género abarca las construcciones mentales en relación a la pertenencia del individuo a las categorías dimórficas masculina-femenina, asumiendo ciertas características que lo distinguen, el erotismo se centra en la calidad placentera de las vivencias del deseo, excitación sexual y orgasmo, incluyendo las construcciones mentales alrededor de dichas vivencias, por último, la vinculación afectiva se entiende como la capacidad

humana de desarrollar afectos intensos ante la presencia o ausencia, disponibilidad o indisponibilidad de otra persona específica, así como las construcciones mentales, individuales y sociales que se derivan de esto.

3.2.3 Socioculturales

En este apartado se incluyen las propuestas que en las últimas décadas han sido catalogadas como “constructivistas”, por oponerse al biodeterminismo y por centrarse en aquello que se construye y que puede cambiar entre las personas, las culturas y la historia, debido a la influencia reguladora que ejercen las sociedades humanas sobre la sexualidad. Los enfoques constructivistas postulan que el cuerpo, su comportamiento y las formas de concebirlas, deben ser entendidos en relación a los códigos de significación culturalmente dominantes, que surgen de la confluencia de las fuerzas políticas, sociales y económicas que varían con el tiempo, desde esta aproximación, la expresión física de la sexualidad es creada, no solamente moldeada, por el momento sociocultural en el que se vive (Soler, 2000).

Por tratarse de un ser de naturaleza gregaria, la conducta del hombre se ve determinada en gran medida por los procesos de interacción social y grupal, de esta manera, cada sociedad modela, estructura y controla el desarrollo y la expresión de la sexualidad de sus miembros, por un lado, cada sociedad le otorga a la sexualidad un lugar, importancia y significado diferente, así mientras que en algunos lugares la conducta sexual se circunscribe exclusivamente a su función reproductora y se asocia a sentimientos negativos, en otras sociedades la sexualidad es considerada como un componente esencial de la vida de un ser humano y se le asocia a sentimientos de placer y bienestar, por lo que se fomenta su expresión y desarrollo, por otro lado, la conducta sexual está sujeta a la observación, vigilancia, juicio y control de un sistema social que dicta las formas

concretas de recompensar y sancionar a los individuos que se conforman o rebelan, respectivamente, a las normas establecidas (Fuller, 1987).

3.2.4 Perspectiva antropológica

A través de sus observaciones antropológicas, Ellis (1970) se interesa en el estudio de la conducta sexual de las personas “normales”, dejando de lado los casos clínicos y las perversiones sexuales, también considera que la sexualidad normal es aquella que tiene el potencial para la reproducción, es decir, el sexo heterosexual entre un hombre y una mujer adulta, por esta razón él veía como una especie de tragedia a las uniones maritales que no tenían hijos, este autor sostenía la existencia de la sexualidad infantil y su importancia en la vida posterior, presenta a la masturbación o a la homosexualidad como variantes legítimas de la conducta sexual sana, con lo que pone en cuestión el concepto de normalidad, destaca la necesidad de la educación sexual y defiende el derecho a la diversidad, a través de los estudios antropológicos se han encontrado variantes importantes en la conducta sexual de una sociedad a otra que surgen debido a la regulación social, a pesar de que reconocen que hay ciertos aspectos de la misma que se mantienen estables entre los individuos y los grupos, dentro de los aspectos socioculturales de la conducta sexual se encuentran las normas o premisas que la regulan y los valores que subyacen a ella, así como los mitos y tabúes que se le asocian, integrando una ideología particular respecto de la sexualidad en cada cultura y subcultura, en el terreno sexual, las normas determinan el tipo de conductas que son inapropiadas pero no necesarias o requeridas y las que se esperan lleven a cabo determinados miembros de la sociedad.

3.2.5 Perspectiva sociológica

Jaidar (2001) menciona que las teorías sociológicas se centran en el impacto que las instituciones sociales ejercen sobre la conducta sexual, a través de sus valores y roles, enfatizando la importancia que tiene el aprendizaje de una serie de conductas complejas que resultan necesarias para acceder a una interacción sexual, así como la falta de espontaneidad en el ámbito de la sexualidad debido a la presencia de dichas premisas socioculturales, que representan las creencias y normas que comparten los miembros de un grupo social, esta perspectiva resulta sumamente útil para entender la gran variabilidad que hay en los estados de vida en un grupo sociocultural a otro, los modelos sociológicos se encargan de conocer las actitudes y conductas sexuales de las personas y de los grupos sociales, dejando de lado al individuo como unidad de análisis, en esta perspectiva la conducta sexual es vista como una conducta fundamentalmente social, en la que las personas que participan, interactúan y negocian, trayendo sus propias experiencias y expectativas, los sociólogos se interesan por conocer el contexto de pareja, familiar, escolar, social, cultural e histórico en el que ocurre el comportamiento sexual, así como los factores sociales que influyen en dicha conducta y los mecanismos que la regulan.

La estimulación y la respuesta sexual, conducen al placer físico y a la autodivulgación, lo que conduce al desarrollo potencial de un vínculo interpersonal, importante por ser la base de las relaciones sociales, la sociedad favorece a aquellas relaciones socialmente deseables, al mismo tiempo que evita los vínculos indeseables, la teoría funcionalista postula que las conductas e instituciones sociales se mantienen porque cumplen con una función social al servicio de una serie de valores, la teoría del intercambio simbólico explica que la conducta sexual es el resultado de la interacción entre el individuo y la sociedad, pero que la naturaleza de esta relación es de carácter simbólico, las teorías del conflicto consideran que en la sociedad hay permanentemente grupos sociales que entran en conflicto debido a la distribución del poder, el poder dominante es

entonces el responsable de la regulación de las conductas sexuales, a través de sus normas, leyes y patrones educativos, destacando la naturaleza social de la conducta social, la teoría de la diada sexual y de la red social de relaciones postula que las relaciones sexuales comparten con otras relaciones algunas regularidades o constantes respecto de su desarrollo o evolución, que las relaciones sexuales se negocian entre las personas que participan en ellas de manera voluntaria y que las personas involucradas en una relación sexual están inmersas en una red más amplia de relaciones sociales (Colomina, 1999).

3.3 Conducta Sexual.

Ford (1972), comenta que cada ser humano es un ser sexual durante toda su vida, independientemente de que si participa o no en conductas sexuales, pero la forma en que expresa su sexualidad es distinta según la etapa de desarrollo en la que se encuentre, después de la pubertad, el sexo se convierte en el centro de atracción de conducta y es motor de muchas actividades, el proceso de consolidar la madurez sexual continua hasta la adultez, la sexualidad contribuye a definir la identidad de las personas como adultos, por lo que es uno de los aspectos centrales en esta etapa de la vida, el adulto vive su sexualidad de acuerdo a un sistema de valores que provienen de la sociedad en que se nace, de la familia que lo educa y de la influencia de los compañeros que se tengan, es en la adultez cuando se cristaliza el desarrollo del potencial erótico y se logra su máxima expresión a través de prácticas muy diversas, aunque se trata de un periodo de relativa estabilidad personal y social en la que la actividad sexual del individuo experimenta pocos cambios o se mantiene más o menos estable durante casi tres décadas, por tratarse de una etapa muy larga, la conducta sexual del adulto sufre algunas transformaciones con el tiempo.

3.3.1 Conducta Sexual en Jóvenes

Según Mccary, 1986), aproximadamente entre los 18 y 20 años, la mayoría de las personas han tenido experiencias eróticas, ya sea a solas o en compañía de alguien, la juventud transcurre de los 20 a los 40 años, periodo en el que se “estabiliza el modo personal de la actividad sexual”, en el terreno de la sexualidad, a partir de los 20 años se vive una ambivalencia en la expresión erótica y romántica y una vez que se alcanzan los 30, la persona suele tener experiencias sexuales múltiples en aras de definir su propio estilo, los primeros años representan una época de incertidumbre sexual para algunos y de plena satisfacción para otros, hombres y mujeres se preocupan de sus dotes sexuales, de su belleza física y de su destreza sexual, en primer lugar, cabe destacar que la abstinencia sexual es una practica mucho más extendida de lo que se cree y admite en la vida adulta, y no es como se cree exclusiva de las personas que no tiene una pareja romántica y sexual, o de las que asumen el voto de castidad.

Respecto del debut sexual, en gran parte de los países occidentales, la edad de la primera relación sexual ha descendido de manera significativa y el número de parejas sexuales ha aumentado, también se ha encontrado que los adolescentes y jóvenes de ahora, rara vez recurren a las sexoservidoras para tener su primera relación sexual, la principal manifestación del erotismo en los jóvenes es la relación coital con una pareja más o menos estable y generalmente monógama, el coito se puede definir como la actividad penetrativa vaginal y suele considerársele como el “verdadero sexo”, o al menos como la conducta sexual por excelencia entre los adultos, los seres humanos tienen diferentes formas de tener coito debido a la ubicación más ventral de los órganos sexuales de la mujer y a la mayor longitud el pene, en comparación con otras especies, la práctica de las conductas bucogenitales es muy común en los países desarrollados, el sexo anal se da en muchas culturas pero en una minoría de las personas y con poca frecuencia siendo más característicos de las relaciones homosexuales y cuando la mujer esta menstruando, en sus encuentros sexuales las personas utilizan una

variedad de caricias, actividades y posiciones sexuales, entre las que el beso en diferentes partes del cuerpo tiene un lugar primordial, así mismo cuentan con diversidad de lugares en los que se llevan a cabo sus prácticas sexuales, lo que favorece la variedad y acrecienta el placer sexual (Ford, 1972).

En contraparte Hite (1976 en Quezada (1996)) recopila las respuestas de 3.019 mujeres a un cuestionario. Este informe estuvo centrado en la comprensión de cómo los individuos viven sus experiencias sexuales y el significado que tienen para ellos.

Hite criticó los estudios de Masters y Johnson por no incorporar en su investigación las actitudes culturales sobre el comportamiento sexual de las personas estudiadas.

El informe Hite mostró que el 70% de las mujeres que no tienen orgasmos a través del coito son capaces de alcanzar el orgasmo con facilidad por la masturbación; así como por medio de la práctica de sexo anal; otras afirmaciones que se derivaron del estudio fueron que las mujeres también eran infieles (un 70% de las encuestadas), que las relaciones amorosas entre lesbianas funcionaban mejor que entre heterosexuales y que el entendimiento entre hombres y mujeres era muy difícil (Quezada, 1996).

Respecto de los objetos eróticos hombres y mujeres pueden practicar sus relaciones sexuales con alguien del mismo sexo (homosexuales), con alguien del otro sexo (heterosexuales), o con ambos sexos (bisexuales), estas conductas guardan una estrecha relación con la orientación sexual de las personas pero no necesariamente depende de ella, ya que se pueden tener determinada orientación sexual y llevar a cabo prácticas sexuales que concuerden o no con está, independientemente de la orientación y las prácticas sexuales, en las relaciones estables, la sexualidad representa una forma de intercambio y comunicación entre las personas, en donde el placer se conjuga con el afecto, los sentimientos y las emociones (Willi, 2004).

Guerrea (1995) dice que Así como hay personas cuyas prácticas sexuales son monógamas, hay quienes tienen múltiples parejas sexuales, en general, los jóvenes son más liberales en cuanto a su expresión sexual, indicando apertura hacia la experimentación y un mayor rechazo de la exclusividad asociada a la monogamia, por lo que tienden a tener más sexo extramarital que las personas mayores, las relaciones extrapareja son comunes y muy frecuentes en los adultos de casi todas las culturas, sobretodo en los varones, obedeciendo a la necesidad de novedad y pasión, más que a insatisfacción en la relación de pareja estable, la infidelidad es algo que aparece con regularidad, incluso entre aquellos que la reprueban y la ven como algo destructivo para la relación de pareja, se cree que las personas que tuvieron mayor actividad sexual premarital, tienen mayores posibilidades de tener sexo extramarital, entre las causas que la provocan están, el término del romance, la insatisfacción de las necesidades personales, la falta de comunicación y las circunstancias accidentales, sin embargo la mayoría de las personas engañan a su pareja sin quererlo o proponérselo y también la mayoría lo lamenta después.

Souza (1996), menciona que la actividad sexual gira en torno al encuentro amoroso, así pues, dado que un aspecto central en la sexualidad es la consecución de la pasión y la búsqueda de la intimidad en la relación de pareja, se ha observado que la vida sexual del adulto se transforma a lo largo del ciclo vital de la pareja, tanto en sus prácticas como en el interés que se tiene hacia éstas, en un principio, el juego erótico funciona como la principal fuente de excitación y prepara a ambos para la relación sexual, sin embargo, el mejor ajuste sexual de la pareja se consigue tras unos cuantos años de vida en común, cuando la mujer ha aprendido a responder con mayor libertad a la estimulación sexual y cuando el varón le comienza a dar mayor importancia a la afectividad, poco a poco las relaciones sexuales se vuelven rutinarias y poco atractivas, la monotonía surge debido a los cambios en el grado de unión sentimental en la pareja, al desinterés y la pasividad, a la falta de comunicación y al estrés, llega un punto en el que el sexo puede llegar a percibirse y realizarse como una obligación, lo que inhibe el

deseo sexual, actualmente, los adultos jóvenes gozan de mayor placer, frecuencia y variedad sexual, y en general, de un mejor ajuste sexual en comparación con otras generaciones, debido a que en las sociedades hispanas se ha debilitado el mito de la virginidad como requisito matrimonial en la mujer, y al final de la juventud, las personas logran liberarse de sus inhibiciones sexuales, permitiendo que su deseo y comportamiento sexuales fluyan de manera más libre y amorosa, no obstante en esta etapa de la vida pueden llegar a presentarse disfunciones sexuales, cuyo origen radica más en los factores psicológicos y de aprendizaje que en las alteraciones o deficiencias orgánicas.

3.3.4 Conducta Sexual en Adultos

La edad madura que va de los 40 a los 65 años de edad, se caracteriza por la preocupación del individuo por mantener su estatus afectivo, su ajuste marital y su capacidad sexual, constituyendo una etapa de transición entre la juventud y la adultez, a partir de los 40 años las personas suelen tener un estatus social y psicológico más o menos definido gracias a la experiencia, las metas y la productividad logradas, también en este momento comienzan a deteriorarse las capacidades físicas y psíquicas, lo que ocasiona cambios en la imagen corporal, y a perderse ciertas redes sociales e incluso el empleo, por lo que es una etapa en la que hay que elaborar algunos duelos significativos y transformar la vida social y sexual, durante esta etapa la vida sexual de las personas que viven en pareja generalmente decae o se ve disminuida, volviéndose rutinaria e incluso ausente, debido a la excesiva dedicación a los hijos y la vida familiar, a la falta de cuidado de la relación de pareja y las ideas erróneas respecto al cese de la vida erótica, con la edad decaen los índices de actividad sexual, en cuanto a la frecuencia con la que ocurre y en cuanto al número de parejas que se tiene, tal vez por influencia de la disminución del deseo sexual, aunque esta última es mucho menos rápida de lo que se cree (Rico, 2001).

Para Hyde (2006) gran parte del deterioro de la vida erótica en la edad madura, se debe a la disminución de las oportunidades sexuales que afectan la autoestima, a la mala adaptación a los cambios que sufre la respuesta sexual y al temor de no poder funcionar sexualmente y a los mitos populares en torno al debilitamiento sexual, de hecho la sobrevaloración, idealización y culto contemporáneos de la juventud, no sólo tienen afectos contrarios en el terreno de la sexualidad, ya que en el ámbito afectivo, familiar, laboral, económico y social también comienzan a sufrirse pérdidas y conflictos más por los estándares culturales que limitan las oportunidades de las personas llegada cierta edad, que por las transformaciones físicas y psicológicas propias de la edad.

En la madurez tiende a aumentar la vida sexual extramarital, en ocasiones con parejas más jóvenes, sobretodo en el caso de los jóvenes, que devuelvan la sensación de seguir siendo físicamente atractivo, sexualmente capaz, y con la posibilidad de ser querido y valorado nuevamente, en este tipo de relaciones, suele reaparecer la pasión con gran intensidad, devolviéndole a la persona la sensación de ser nuevamente joven, en estas relaciones se trata de revivir la naturaleza erótica y romántica de la actividad sexual, lo que permite al adulto maduro sentirse rejuvenecido, las relaciones extramaritales son de duración muy variada van desde encuentros casuales hasta relaciones de toda la vida. Sin embargo, durante esta etapa de la vida, la pasión puede reaparecer y el encuentro erótico puede nutrirse a través de la diversidad, la búsqueda, la fantasía y la reconquista de la pareja, lo que favorece que el erotismo se torne intenso, cuidadoso del otro y atento a la propia satisfacción, el desarrollo personal, profesional y económico alcanzado en la madurez, el mayor tiempo libre, así como la seguridad y la disposición, favorecen que hombres y mujeres disfruten más libre e intensamente de una relación cercana (Lucie-Smith, 1992).

El adulto que ha alcanzado la madurez psicosexual, posee una actitud relajada hacia la sexualidad, tiene una autoimagen sexual buena y realista y puede gozar de su actividad sexual sin sentir inseguridad, inhibición, culpa, vergüenza, ansiedad ni compulsión hacia el sexo, el ejercicio de la sexualidad se convierte en

un placer en el que la capacidad de dar y recibir gratificaciones físicas y amor se comparten con la pareja, en la madurez, la sexualidad pasa a ser un aspecto más de la vida, un aspecto natural y agradable, por otro lado, la fatiga, el estrés, el consumo excesivo de alcohol, la ansiedad, las quejas físicas, la aparición de episodios depresivos y de enfermedades como la diabetes y la hipertensión arterial, alteran la función sexual normal en ambos sexos, con la edad, se pierde el interés sexual y aumenta la insatisfacción sexual, lo que se asocia a una menor satisfacción con la relación de pareja y a un menor bienestar subjetivo, los hombres y mujeres maduros que se mantienen sanos y activos y que tienen oportunidades constantes de expresar su sexualidad, son capaces de seguir teniendo actividad sexual hasta pasados los 70 años (Souza, 1996).

De esta manera el tipo de educación sexual que se reciba ya sea de manera formal o informal y los mitos que se nos han o hemos transmitido a través del tiempo, juegan un papel muy importante dentro de la conducta sexual ya que esta sin importar la teoría de la que proceda o la etapa de la vida en la que nos encontremos, al conjugar distintos aspectos relacionados con la sexualidad dan como resultado dicha conducta sexual.

CAPÍTULO 4

SEXUALIDAD EN LA PAREJA

De manera general puede decirse que la mayoría de las parejas se integran cuando surgen la atracción por la otra persona, ésta puede ser correspondida o no, pero cuando se hace recíproca, se manifiesta el enamoramiento y una de sus características sobresalientes es la de lidiar por hacer permanente una relación y perpetuar el vínculo entre estas dos personas. Así, nos encontramos ante el propósito de la vida en pareja que significa, entre otras cosas, un proyecto común, mayor intimidad y la práctica de la relación sexual con un carácter cotidiano, donde la sexualidad humana representa el conjunto de comportamientos que conciernen a la satisfacción de la necesidad y el deseo sexual. Al igual que los otros primates, los seres humanos utilizan la excitación sexual con fines reproductivos y para el mantenimiento de vínculos sociales, pero le agregan el goce y el placer propio y el del otro. El sexo también desarrolla facetas profundas de la afectividad y la conciencia de la personalidad. En relación a esto, muchas culturas dan un sentido religioso o espiritual al acto sexual, así como ven en ello un método para mejorar (o perder) la salud (Bejar, 1988).

Lartigue (1996) señala que la complejidad de los comportamientos sexuales de los humanos es producto de su cultura, su inteligencia y de sus complejas sociedades, y no están gobernados enteramente por los instintos, como ocurre en casi todos los animales. Sin embargo, el motor base del comportamiento sexual humano siguen siendo los instintos, aunque su forma y expresión dependen de la cultura y de elecciones personales; esto da lugar a una gama muy compleja de comportamientos sexuales. En la especie humana, la mujer lleva culturalmente el peso de la preservación de la especie.

En la sexualidad humana pueden distinguirse aspectos relacionados con la salud, el placer, legales, religiosos, etcétera. El concepto de sexualidad comprende tanto

el impulso sexual, dirigido al goce inmediato y a la reproducción, como los diferentes aspectos de la relación psicológica con el propio cuerpo (sentirse hombre, mujer o ambos a la vez) y de las expectativas de rol social. En la vida cotidiana, la sexualidad cumple un papel muy destacado ya que, desde el punto de vista emotivo y de la relación entre las personas, va mucho más allá de la finalidad reproductiva y de las normas o sanciones que estipula la sociedad (Castro, 2004).

4.1 Motivación y Satisfacción Sexual

Firestone (2008) menciona que como parte de su naturaleza, identidad y funcionamiento sexual, todos los seres humanos experimentan deseo sexual periódicamente a lo largo de toda su vida, el deseo sexual surgió y evolucionó para motivar a los seres humanos a buscar la unión sexual con una pareja con fines primordialmente reproductivos, por lo que es un impulso humano fundamental que se expresa con la necesidad de satisfacción sexual, la motivación sexual es una experiencia personal subjetiva que se define como una energía psicobiológica que precede y acompaña la activación sexual que tiende a generar la conducta sexual y que puede generarse por eventos internos y externos a la persona, comúnmente el deseo sexual se vive como una sensación de carencia que conduce a la búsqueda de placer erótico mediante la toma de iniciativa en el contacto sexual o al ser receptivo ante el acercamiento de otros, el deseo sexual se refiere a la necesidad de una experiencia o actividad sexual que puede surgir de manera espontánea o ante la presencia de un estímulo adecuado, así mismo se le considera al deseo sexual como la suma de las fuerzas que nos inclinan hacia y nos alejan de la conducta sexual, y la motivación sexual es cambiante, oscilando en un espectro que va de la aversión, a la indiferencia, el interés, la necesidad y la pasión, es decir, de lo intensamente negativo a lo intensamente positivo, también se le concibe al deseo sexual como el resultado de la compleja interacción de fenómenos biológicos, psicológicos, sociales y culturales.

La sexualidad es fuente de placer, ya que enriquece las relaciones humanas y las experiencias individuales, la satisfacción sexual es parte importante de la salud sexual y de la satisfacción con la relación de pareja, lo que en consecuencia tiene un impacto en la felicidad global de las personas, la motivación sexual está encaminada fundamentalmente hacia la búsqueda de satisfacción sexual a través de diversas prácticas eróticas que provocan niveles variados de gratificación, como parte de su salud sexual, todas las personas tienen el derecho a expresar y disfrutar su sexualidad de una manera placentera, sin la presencia de culpa, miedo o vergüenza, la satisfacción sexual se ha concebido de múltiples maneras por diversos teóricos e investigadores, pero de manera general se refiere a la percepción y evaluación que una persona hace de su vida sexual con base en ciertos aspectos, y no sólo a la ausencia de los problemas (Ricoeur, 1991).

4.1.1 Motivación y Satisfacción Sexual según el Género

Ríos, (2005), nos dice que en términos generales, parece ser que dentro de la motivación sexual en función del género, los hombres están más interesados en el sexo que las mujeres, los hombres inician con mayor frecuencia actividad sexual que las mujeres, esta actividad sexual es la actividad de pareja preferida para los hombres y la segunda para las mujeres, los hombres buscan sexo a la primera oportunidad y las mujeres esperan sentir afecto y compromiso, los hombres perciben en mayor medida que las mujeres que no tienen suficiente sexo, los hombres desean más variaciones en su actividad sexual y más parejas sexuales que las mujeres.

Acerca de las diferencias entre los sexos, la motivación sexual en los varones es más o menos continua, mientras que en las mujeres es más discontinua o cíclica, el deseo sexual de los varones es más intenso y se satisface con mayor facilidad que el de las mujeres, el deseo sexual de los hombres es mayor y tiende a perdurar más tiempo a lo largo de la vida, en comparación con el de las mujeres, por otro lado, la motivación sexual femenina es más débil e ignorada porque está

biológicamente menos sustentado, fluctúa en función del ciclo menstrual, el embarazo, la lactancia y la fatiga, así mismo el deseo sexual de la mujer está socialmente más negado y condenado que el masculino. En la mujer, la motivación sexual está claramente asociada a la influencia hormonal de sus ciclos menstruales y es más lento al despertar, la influencia cíclica de las hormonas sobre la motivación sexual tiene efectos variables en cada mujer, un nivel mínimo de testosterona es necesario para que el deseo sexual se produzca, pero algunas mujeres pueden ser altamente sensibles a sus efectos y variaciones, mientras otras permanecen relativamente sin afectarse por sus variaciones (Dio Bleichmar, 1997).

Por otro lado, los hombres y las mujeres difieren en los motivos por los cuales se involucran en una actividad sexual, sin importar su orientación sexual o su tipo de pareja, además Austin (1997) dice que los varones están motivados para aliviar la tensión sexual, por el deseo sexual, por la búsqueda de placer físico individual, por brindar placer a sus parejas y por el deseo de conquistar, mientras que los motivos de las mujeres son la expresión de amor, compromiso o cercanía emocional hacia sus parejas, lo que puede deberse a la expresión de los roles sexuales o a los guiones culturales que se prescriben el comportamiento sexual adecuado para ambos sexos, esto no significa que para los hombres el afecto no sea importante ni que para las mujeres el placer no lo sea, sino que ambos sexos le otorgan diferente importancia a cada aspecto, en el mismo sentido, el hombre aspira al sexo como una puerta al amor, mientras que la mujer aspira al amor y a la intimidad para abrirse al sexo, así que el deseo sexual de la mujer está movido más por la imaginación y los sentimientos que por sus impulsos corporales, por lo que el deseo sexual femenino está enlazado a declaraciones de amor y compromiso, las distintas formas en que hombres y mujeres se aproximan al deseo sexual, quedan claramente ejemplificadas cuando los varones expresarían sus sentimientos de amor, intimidad y compromiso en un intento de provocar el deseo sexual de sus parejas y aumentar la probabilidad de tener actividad sexual (Lavrin, 1991).

Según Brenot (2005) los varones se sienten motivados sexualmente para obtener su propio bienestar y las mujeres por el deseo de incorporar el sexo en su relación afectiva, en este mismo sentido, es común que los varones, la mera descarga de tensión sea el móvil de su actividad sexual, la presencia de una pareja es un predictor muy poderoso del deseo sexual en las mujeres, pero no en los hombres, es decir, el contar con una pareja parece ser un requisito femenino para poder sentirse sexualmente motivadas, este hallazgo indica que la motivación sexual de las mujeres es dependiente de su contexto relacional y de las características de sus compañeros, lo que no ocurre con los hombres, en general los varones tienden a desear tener sexo en etapas más tempranas de las relaciones interpersonales en relación con las mujeres, es común que los hombres y mujeres se sientan sexualmente estimulados por cosas diferentes, los hombres se excitan sexualmente por estímulos visuales mediante la contemplación lujuriosa, que probablemente eleva los niveles de testosterona, y las mujeres se excitan sexualmente por estímulos románticos como palabras, imágenes, películas y narraciones, además, a los hombres los motiva, la conquista y a las mujeres la rendición, aunque la apariencia física es importante para ambos, también las mujeres se excitan menos que los hombres por estímulos visuales, el atractivo físico suele tener mayor peso en los varones, pues éstos se sienten más motivados sexualmente que las mujeres ante la presencia de una persona atractiva, aunque ellas también pueden sentir deseo sexual hacia un hombre atractivo, la importancia que le otorgan los hombres al atractivo físico de las mujeres, tal vez sea la responsable de que las mujeres muestren y utilicen conscientemente su físico como una señal sexual para atraer a las personas a través de la ropa, los accesorios y el maquillaje.

La edad está asociada a la motivación sexual en ambos sexos, ya que con la edad decrece gradualmente en ambos sexos, pero es un mejor predictor del deseo en los hombres que en las mujeres, las mujeres que tienen pareja tienen altos niveles de deseo sexual, el contexto social ejerce mucho mayor influencia sobre la motivación sexual de las mujeres, en comparación con los hombres, en el contexto de las relaciones de pareja, se sabe que la motivación sexual se encuentra

estrechamente asociada a la pasión y al amor por lo que, les resulta imposible desear o responder sexualmente a un hombre a menos que estén enamoradas de él, a la mayoría de las mujeres les es prácticamente imposible disociar el sexo del amor y de sus vínculos, tal vez por esta razón, en la mujer el deseo sexual declina cuando hay aburrimiento o problemas en su relación de pareja, mientras que el deseo del hombre parece ser casi independiente de las características y dinámica de sus relaciones, el deseo sexual de las mujeres es más dependiente del contexto interpersonal, ya sea positiva o negativamente, se espera que los hombres estén altamente motivados a tener actividades sexuales tanto dentro como fuera de las relaciones estables, es común que la mujeres participe en actividades eróticas con su pareja sin que se sienta sexualmente motivada a tenerlas, en el hombre, la presencia de deseo sexual por su pareja se asocia de manera negativa con los sentimientos de frustración hacia la pareja (Álvarez-Gayou, 1986).

Las diferencias encontradas entre los sexos en materia de motivación sexual, puede explicarse desde una perspectiva biológica (los hombres tienen necesidades sexuales más fuertes) o social, al hombre le es asignado el rol de tomar la iniciativa en los encuentros sexuales y cumple con el guión social de mostrar una motivación sexual más fuerte o un interés mayor en la actividad sexual, a pesar de que los hombres jóvenes tengan un impulso sexual más fuerte que las mujeres jóvenes, con el tiempo parece ser que la motivación sexual de ambos tiende a emparejarse e incluso puede llegar a ser mayor en las mujeres maduras (Rossi, 2005).

En general, las investigaciones muestran que las mujeres tienden a estar menos satisfechas sexualmente que los varones, sin importar su estado civil, en los hombres la satisfacción sexual además se relaciona con el tipo y relación de pareja, con la satisfacción amorosa, con la permisividad sexual, con los celos sexuales y con el balance percibido entre compromiso e independencia, mientras que en las mujeres se asocia la pasión romántica y erótica, a la comunicación abierta, la satisfacción con la relación de pareja, los celos emocionales y las

actitudes religiosas, la gratificación sexual en los hombres es una cuestión física relacionada con la frecuencia, el deseo, la excitación, el vigor, la ejecución o técnica, mientras que en las mujeres tiene que ver con la intimidad, la afiliación y la conexión emocional en sus relaciones, en los varones la satisfacción sexual radica principalmente en la frecuencia de las relaciones sexuales, en que éstas sean prolongadas y variadas, en ser seducidos por sus parejas y en que sus parejas sean abiertas y activas sexualmente, por su parte, las mujeres consideran satisfactorio que sus parejas les dediquen el tiempo suficiente, no sentirse presionadas, sentir que pueden decidir, ser seducidas, escuchar palabras dulces, que ambos estén limpios, que no haya rutina, perder un poco el control, excitar a su pareja, que el trato sea cariñoso y delicado, y sólo a veces un poco brusco, los varones están más interesados en la frecuencia con la que tienen actividad sexual, adjudicándole un valor en sí misma, mientras que las mujeres se preocupan más por las condiciones del encuentro sexual (Alberoni, 2006).

Las caricias precoitales, la frecuencia del coito y la frecuencia del orgasmo femenino, se vinculan positivamente a la satisfacción sexual en hombres y mujeres, varios estudios demuestran que la frecuencia orgásmica es un importante predictor de la satisfacción sexual femenina, no obstante, en muchas ocasiones, la satisfacción sexual femenina radica en dar placer a su pareja, relegando su propio placer a un segundo plano e incluso ignorándolo, por las características de su anatomía y respuesta sexual, pero sobretodo por aspectos de naturaleza psicosocial casi la mitad de las mujeres no experimentan el orgasmo en todos sus encuentros sexuales y algunas no han tenido un orgasmo en toda su vida, mientras que los hombres, experimentan el orgasmo siempre, ellos refieren que el orgasmo está más localizado a nivel genital, muestran menos desconexión sensorial, menor involucramiento emocional y menor expresividad, la probabilidad de experimentar un orgasmo aumenta en las mujeres con el nivel educativo, con la información sobre sexualidad, con el interés por conocer el propio cuerpo y su respuesta sexual, con la superación de tabúes e inhibiciones que eliminan la represión sexual y con la actitud abierta y participativa frente al sexo, tal vez por las características físicas y sociales en torno a la respuesta sexual entre los sexos,

la fase de excitación suele ser muy placentera en la mujer, tal vez más que para el hombre, quien tiende a centrarse en el placer del orgasmo, la anatomía y funcionamiento sexual femenino, hace que el orgasmo no siempre sea parte de sus relaciones sexuales, sobre todo si las conductas que se llevan a cabo no derivan la excitación y estimulación suficientes para alcanzarlo, en este sentido, la asociación entre la ausencia del orgasmo y la falta de satisfacción sexual en las mujeres, así como en los hombres, en las mujeres, el fingir el orgasmo da la certeza al hombre de su fidelidad y de su compromiso con la relación (Willi, 2004).

Houillon (1984) menciona que tanto hombres como mujeres disfrutan más de la relación sexual con una persona que aman que con un extraño, pero parece ser que los hombres pueden gozar más del sexo con una compañera desconocida que las mujeres, las mujeres están sexualmente más satisfechas a medida que sus relaciones de pareja son más cercanas emocionalmente, en el mismo sentido, indica que para las mujeres el sexo satisfactorio se espera que ocurra únicamente en el contexto de una relación amorosa, pero los hombres pueden tenerlo dentro y fuera de la relación de pareja, donde los aspectos de comodidad, responsabilidad, unicidad y comunicación, están asociados al sexo satisfactorio para las mujeres, también en las mujeres, el vínculo entre bienestar marital y sexualidad es más fuerte que para los hombres, así, los varones ven el sexo como algo independiente de su relación, mientras que las mujeres vinculan su satisfacción sexual a la intimidad y calidad de sus relaciones, por esta razón, la satisfacción marital preside negativamente la probabilidad de ruptura en las mujeres, mientras que para los hombres la satisfacción sexual preside negativamente la probabilidad de separación, por lo que podría decirse que para los hombres la disminución de la satisfacción sexual conlleva el deterioro de la satisfacción en su relación de pareja, mientras que para las mujeres sería al revés, se dice que los hombres mexicanos no disfrutan plenamente de su sexualidad por temor a no satisfacer a su pareja.

Para los hombres es importante que su pareja esté satisfecha sexualmente, pues esto evita que busque a otros compañeros y genere celos, muchas mujeres suelen

fingir el orgasmo, ya sea de manera ocasional o sistémica, lo que obedece a la necesidad de terminar rápidamente con un encuentro sexual, a la necesidad de complacer al varón, o a la necesidad personal de proyectar una imagen de mujer satisfecha y plena que la haga sentir aceptada y valiosa, de cualquier forma, el fingir el orgasmo constituye una trampa para las propias mujeres, para sus compañeros y sus vínculos, limitándoles las posibilidades de acceder al placer y quedar satisfechas, haciendo sentir al varón, frustración, decepción y dolor cuando se entera, y deteriorando su relación de pareja, cabe hacer notar que en las mujeres, la edad parece estar asociada a un incremento en la satisfacción sexual, pero que en general está se mantiene estable o cambia muy poco a lo largo del ciclo vital (May, 1987).

4.1.2 Motivación y Satisfacción Sexual en la Pareja

Para López (1998) la motivación sexual se ve afectada por las relaciones que las personas mantienen con los demás, ya que el cambio de un contexto social a otro es fuente de transformaciones en el deseo sexual, tanto hombres como mujeres tienden a desear sexualmente más a la persona que aman que a los extraños, de hecho es poco probable que el contacto físico por parte de algún amigo informal del sexo opuesto genere una respuesta sexual, mientras que es muy probable que el contacto que proviene de la persona con la que se está enamorando o encaprichando provoque cierta excitación, la compañía de una persona atractiva y el sentirse enamorado aumenta el deseo sexual, cuando no se tiene pareja, la motivación sexual de las personas a menudo toma la forma de una necesidad intensa y desesperada de relacionarse íntimamente con otros como parte de buscar a la pareja con quien compartir la vida, el deseo sexual también suele desvanecerse cuando no se encuentra quien sustituya a la pareja perdida y vuelve a reaparecer tan pronto como una persona se materializa.

En las personas que tienen pareja, encuentra que el motivo de placer es el predictor más importante de la frecuencia de la actividad sexual, mientras que en

las personas que no se encuentran involucradas en pareja, la frecuencia sexual está asociada a la falta de oportunidad o de parejas deseables, al placer de la pareja y al temor del rechazo, para las personas que tiene pareja, la motivación sexual está determinada en su mayoría por factores únicos del contexto de la relación, la presencia de deseo sexual suele ser más típica en las primeras etapas de las relaciones de pareja (las primeras citas, el cortejo, el noviazgo) que de las posteriores (compromiso, matrimonio), una vez que se establece la conexión con alguien, aumenta el deseo sexual y el comportamiento sexual se expresa de forma exuberante, en los primeros momentos de una relación, la pasión, la intensidad y urgencia caracterizan los encuentros sexuales, sin embargo, se sabe que eventualmente cualquier persona ve disminuido e incluso pierde su poder como estímulo sexual por los procesos de habituación y saciedad, por lo que el deseo y la respuesta sexual hacia ella tienden a disminuir, por mucho que haya atracción, cariño, amor, intimidad, cercanía y compromiso, se cree que la pérdida del deseo se debe a la pérdida de la ilusión respecto a la pareja (Rattner, 1977).

El estatus marital tiene poco que ver con la motivación sexual, sin embargo, gran parte de la evidencia muestra que la presencia o ausencia de una relación de pareja es determinante en el deseo sexual de las personas, la presencia de una pareja y más aún de una pareja interesada, es importante para el mantenimiento del deseo sexual y por tanto la actividad sexual, sobretodo en las mujeres, por otro lado, la vida matrimonial favorece un incremento inicial en el deseo sexual, seguido de una disminución gradual, en cualquiera de estas situaciones de emparejamiento, la satisfacción que se tiene con la relación de pareja ejerce una notable influencia sobre el nivel de deseo sexual de las personas involucradas, con el paso del tiempo el deseo sexual evoluciona, pierde su intensidad y urgencia, deja de estar centrado en los aspectos puramente sexuales y se transforma en algo mucho más sutil y menor imperioso que la búsqueda de consumación erótica, el deseo sexual sigue existiendo pero se manifiesta principalmente en las ganas de estar con la pareja, de dar y recibir afecto y ternura, las fluctuaciones en la motivación sexual en función de las necesidades

propias de cada etapa del ciclo vital de pareja, en un principio sirven para unir a las personas, en otro momento sirven para procrear, a veces para reafirmar el amor o el compromiso, en ocasiones para reconciliar las diferencias (Koffer, 1987).

El deseo y la actividad sexuales tienen implicaciones en el tono emocional, el ajuste y la progresión de las relaciones interpersonales, el deseo sexual se asocia positivamente a la experiencia del amor pasional y romántico y negativamente a la experiencia del amor de compañía, y se le considera uno de los componentes principales del amor en la actualidad, el deseo sexual es una de las características que distingue al amor romántico de cualquier otro amor, el deseo sexual es un indicador del ajuste en las relaciones, ya que su disminución o ausencia son vividas como problemáticas, las parejas que se desean sexualmente experimentan más eventos interpersonales positivos, que los que no sienten deseo sexual y menos eventos negativos, cabe destacar que los cambios en el deseo sexual asociados al estatus y al ciclo vital de la pareja, pueden también deberse a los cambios propios de la edad, pues conforme más relaciones progresan, las personas se vuelven añosas, con respecto a la edad, en la juventud la motivación sexual es intensa, impaciente y en la edad adulta el deseo sexual decrece por la familiaridad y el aburrimiento, y en la vejez es más tranquila, habilidosa y limitada biológicamente (Kahn-Nathan, 1980).

La satisfacción sexual está relacionada con la existencia de relaciones interpersonales cercanas, así como con la calidad de las mismas, en términos generales, la relación entre satisfacción sexual y satisfacción de pareja, es más fuerte en etapas tempranas de las relaciones que en relaciones de larga duración, las parejas jóvenes, que cohabitan que tienen menos tiempo de estar involucrados románticamente, están más satisfechos con su relación de pareja y reportan mayor satisfacción sexual, el rechazo de las iniciativas sexuales se asocia en las mujeres a la baja satisfacción sexual y a la baja satisfacción con la relación en los hombres, las personas casadas reportan niveles más elevados de satisfacción sexual, tanto física como emocional, en comparación con personas que cohabitan y las solteras, probablemente porque a medida que las relaciones transcurren, se

va desarrollando un mejor entendimiento sexual, sobre uno mismo y sobre la pareja, sin embargo, cuando la vida sexual de la pareja se va empobreciendo y cae en la monotonía, la satisfacción sexual se ve afectada y por ende comienza a haber retraimiento y rechazo sexual, al inicio del matrimonio se tiene una alta frecuencia de relaciones sexuales, pero esta comienza a disminuir entre los cinco y los siete años y se estabiliza alrededor de los diez, con una curva de descenso de ahí en adelante, sin embargo, la disminución de los encuentros sexuales, no necesariamente va acompañada de disminución en la satisfacción sexual, ya que se ha encontrado que con el tiempo la sensación de satisfacción aumenta en cada encuentro sexual, aunque este sea esporádico, cuando las parejas tienen hijos, la satisfacción sexual decrece, sobretodo desde la óptica de los varones para quienes los hijos vienen a deteriorar su relación de pareja, la pérdida del interés en el sexo y la insatisfacción sexual están asociadas a la probabilidad de divorciarse (Abbate, 1993).

4.2 Comunicación en la Pareja

Según Mandel (1977), la comunicación es la base de cualquier relación. Sin ella, no podemos llegar a un entendimiento ni a un conocimiento de nuestra pareja, por lo que daría lugar a un fracaso en la relación. Para tener una buena comunicación, debemos tener en cuenta una serie de elementos que contribuyen a mejorarla.

Tradicionalmente se ha considerado a la comunicación como un proceso simbólico y transaccional, es decir, un trayecto en donde la conducta verbal y la no verbal funcionan como símbolos creados, los cuales permiten compartir significados, interactuar, al mismo tiempo que profundizar en el conocimiento propio y de otras personas. Así, la comunicación abarca una amplia gama de signos que representan cosas, sentimientos e ideas, lo que - por ejemplo- permite a las parejas usar los besos, la comida especial y bromear como símbolos de amor; o el silencio y la distancia como muestras de enojo. De igual forma, durante la comunicación cada uno de los miembros de la díada impacta en el otro al

compartirle información de índole personal (auto-divulgación) o no personal, lo que crea una realidad particular a cada pareja. De esta manera, la comunicación representa el medio idóneo para que una persona exprese apertura y obtenga a la vez retroalimentación acerca de sí misma, apoyo, aceptación y confirmación de que es un individuo digno para establecer una relación íntima exitosa. Este mecanismo, actúa como una entidad facilitadora en la emisión de ciertos comportamientos dirigidos a organizar la relación (toma de decisiones, manejo de conflicto), pues a través de ella, se asignan funciones y papeles y con ello se crea una visión conjunta del mundo. Inmersos en el proceso de la comunicación, se encuentran dos elementos que en forma conjunta determinan la interacción, la afectividad y el conocimiento que se genera en la relación de pareja. Estos factores son el contenido que comprende los temas o áreas de interés sobre los cuales la pareja se comunica, su frecuencia o cantidad y el estilo de comunicación, que refleja la o las maneras en que esa información es transmitida. En este contexto, es de particular interés para la investigación psico-social, conocer cómo funciona el proceso de comunicación, y con ello lograr identificar los patrones o redundancias que a través del tiempo y del espacio se mantienen cuando las personas intercambian información relevante para ellas; de tal modo que –a futuro- sean predecibles. Los patrones pueden ser genéricos a un grupo social o idiosincrásico a un individuo o diada, sin embargo, cuando se hace referencia a pautas socio-culturales, estos patrones son relativamente estables y muestran continuidad y cambio sólo de una generación a otra, aunque dependen del grado de intimidad y tipo de relación que se tenga con la otra persona. A pesar de que se conceptualiza a la estabilidad y el cambio como formas opuestas de un fenómeno, cabe mencionar que no necesariamente lo son y que quizá puedan ser vistos como complementarios, en donde el patrón de comunicación se vea modificado pero a la vez guarde los elementos que lo crearon (Doring, 1998).

4.2.1 Estilos de Comunicación

Hatfield (1980) dice que al buscar identificar no un patrón, sino su diversidad en la dinámica de la comunicación de familias o parejas, los estudiosos del área empezaron a proponer tipologías que ilustran la gama de posibles maneras de intercambiar información con otra persona. Se describen cuatro diferentes estilos de comunicación verbal. El primer estilo posee las características de ser sociable, amigable, juguetón, optimista, una forma es esencial para intercambiar información en forma convencional y de acuerdo a expectativas sociales. Usualmente, las intenciones del transmisor son, el ser agradable y amable, deseando comunicar positivamente tópicos específicos sin involucrar mucho de sí mismo. El segundo estilo, tiene la intención de forzar un cambio en la otra persona; generalmente, su comunicación incluye juicios que indiquen que algo es correcto o no, y acciones que señalen lo que se debería hacer o no. Esta forma tiene la particularidad de persuadir o desear controlar lo que está sucediendo o lo que sucederá, por lo que sus características son ser demandante, persuasivo, competitivo, controlador, directivo, ofensivo y prejuicioso, además de que tiende a etiquetar a los demás y a implicar que los demás están equivocados. El estilo 3 es reflexivo, explora y mira hacia lo que ha sucedido en el pasado para anticipar el futuro. Es un patrón especulativo en el que la persona elabora, investiga, desea y es propositiva. Generalmente, este estilo se expresa en el ámbito cognoscitivo e interpretativo, pero mostrando poca emoción al tomar partido en discusiones o actividades. Finalmente, el estilo 4 expresa la intención de tratar un tema de manera abierta y directa, por lo que quien hace uso de este estilo, está en contacto con los pensamientos, sentimientos, intenciones propias, de su pareja y de las implicaciones a la relación en forma honesta y responsable. Las características de este comunicador son ser: consciente, activo, congruente, responsable, comunicador, comprensivo y cooperativo. Poco tiempo después, se plantea una tipología de nueve estilos los cuales incluyen un “dominante” que tiende a hacerse cargo de las interacciones sociales (“tengo la tendencia de dominar conversaciones informales cuando estoy con otras personas”); un

“dramático” que manipula a los demás a través de la exageración, las fantasías, historias, metáforas, ritmo de la voz y otros elementos que resaltan el contenido de la comunicación (“frecuentemente exagero verbalmente para enfatizar un punto”) y un contencioso, que es aquel que le gusta discutir por todo, co-varía con el dominante y tiende a tener componentes negativos (“muy frecuentemente insisto que otros documenten o presenten algún tipo de prueba de lo que están diciendo”). Es importante determinar que a través de la comunicación conocemos a las personas, su historia, sus intereses, sus objetivos, sus frustraciones, sus gustos, etc., así que es por eso que toma una importancia primordial en cualquier relación el poder establecer un buen vehículo de comunicación claro y abierto. Además es importante saber que no podemos amar lo que no conocemos. La comunicación entre las personas considera varios aspectos, los cuales son de suma utilidad para poder lograr el buen entendimiento con los otros. La comunicación es esencial en cualquier relación de pareja porque a través de ella podemos conocer y comprender y amar a las personas, ya que no se puede amar lo que no conocemos. Además es importante comunicarnos para que nuestra pareja sepa lo que nos gusta, lo que pensamos, lo que sentimos, lo que necesitamos o esperamos de la vida y con esto, nuestra pareja podrá tener un mayor conocimiento en general de nosotros y podrá entendernos y ayudarnos cuando así lo necesitemos (Hidalgo, 2007).

La comunicación no sólo son las palabras, también cuentan en la comunicación la mirada, los gestos, la sonrisa, el gesto, el tono de la voz, los ademanes que acompañan a las palabras, etc. A esto le llamamos lenguaje no verbal y que, en la mayoría de las ocasiones, es más expresivo y cercano que las propias palabras, ya que las intenciones de las palabras se acompañan por estos factores y por lo tanto las palabras toman un sentido muchas veces totalmente opuesto a lo que dice sólo la voz. Uno de los factores más importantes en la comunicación es el diálogo y la definición de diálogo nos dice que es: la conversación entre dos o más personas en la que todas ellas alternan en el uso de la palabra. La comunicación efectiva requiere del diálogo para llegar al entendimiento. El diálogo nos permite intercambiar ideas, sentimientos y opiniones, profundizan en el conocimiento de

las vidas de otras personas para poder lograr un mayor acercamiento (Pausini, 2005).

Para mantener una relación de pareja sólida, es necesario mantener una disposición abierta al diálogo, entre otras cosas, ya que además de la comunicación es necesario mostrar interés y preocupación por las cosas, ideas, sentimientos, intenciones, necesidades, etc., de nuestra pareja. El mantener una relación de pareja requiere de mantener conversaciones entretenidas, profundas, interesantes, hablando con entusiasmo y también se requiere darle espacio para hablar de las pequeñas cosas que acontecen a diario con la certeza de que al otro le interesa. Esto es importante aunque en ocasiones se esté cansado y con pocas ganas de hablar, se debe hacer de la conversación un amigo cotidiano de la relación, ya que ahora se puede entender que el hablar con la pareja acerca más la relación, y escuchar permite conocer más a la persona con quien uno convive. Con un diálogo eficaz y cotidiano se evitarán los malos entendidos y muchos problemas, ya que se podrá conocer más a la pareja, saber qué necesita y qué quiere y eso hará que la persona se sienta más feliz por ser atendida con lo que realmente necesita. No hay nada más destructivo para una relación que la falta de conocimiento del uno para con el otro y esto se debe en mucho por la falta de conversación (Eisler, 1999).

Es importante saber que no basta con oír. Es necesario prestar atención y mostrar interés a lo que nos cuente nuestra pareja. Es importante poner atención a lo que se habla para poder entender el mensaje completo y así no tener confusiones y malos entendidos. Recuerda que en el hablar está la clave para conocer a las personas, sobre todo a las que realmente les interesan. Más que importante, es necesario comunicar lo que sentimos, así que el diálogo en la pareja requiere de que se escuchen ambos y que los dos tengan la oportunidad de escuchar y ser escuchados. Hay a quien le cuesta expresar lo que piensa y siente, pero el error más grave es creer que el otro debe saber lo que queremos; ya que nos avergüenza expresar nuestros sentimientos y se nos pasa por alto que no hemos tomado en cuenta que para nuestra pareja puede ser una necesidad conocerlos.

Tenemos que encontrar la forma de hacer conocer a nuestra pareja lo que pensamos, de lo contrario no podremos llegar a una relación estrecha y sólida (Rojas, 2003).

En la relación se requiere de comunicar los sentimientos tanto positivos como negativos, sólo que se debe tener cuidado en cuanto al tono de voz, los gestos y el ambiente en que se habla, ya que el contexto de la situación puede cambiar de manera importante el mensaje que se quiere dar. No debemos vivir con miedo de expresar lo que realmente sentimos, aun siendo sentimientos negativos o no agradables, solo que es importante buscar soluciones a eso y por lo tanto cuidar el contexto en que se habla es sumamente importante. Los gritos, las malas palabras, los insultos, las descalificaciones, las humillaciones, los gestos de desagrado, etc., son las razones por las cuales la comunicación se vuelve ineficaz y sólo se llega a empeorar las cosas entre la pareja (Buss, 1996).

Para lograr una comunicación efectiva no podemos dejarnos llevar por el enojo, la ira y el descontrol de las emociones. Ya que en estas condiciones sólo podemos transmitir lo negativo y jamás llegaremos a un entendimiento. Debemos considerar que la mayoría de los problemas que tienen las parejas están relacionados con la comunicación, ya sea porque la pareja no se comunica o porque lo hacen de una manera inadecuada. La falta de comunicación es uno de los principales problemas que pueden surgir en las parejas y que incluso pueden llegar a destruir la mejor relación. Incluso la manera tan estresante en que vivimos en la actualidad no impide tener una buena comunicación y el problema para la pareja es que la comunicación es un requisito indispensable para mantenerse unidos. Es importante luchar para mantener una buena intimidad en la pareja donde fluya la comunicación y se puede hacer un dialogo sin interrupciones ni ataduras. Nunca dejar que el error más grande de la comunicación en pareja se apodere de nuestra relación, y ese error es pensar que el otro conoce o sabe de lo que nosotros necesitamos, de cuáles son nuestros sentimientos, cuál es nuestro estado de ánimo y que sabe realmente que hacer para que nosotros estemos bien. El sobre entendido es la tumba del entendimiento de la pareja. No hay que esperar que la

pareja adivine lo que pensamos, sentimos o lo que nos sucede, hay que decir lo que esperamos o deseamos y no juzgar o criticar si no es capaz de adivinarlo, ya que es nuestra pareja no un mago (a). Hay que pensar que no lo hace adrede, tan sólo que no tiene capacidad de observación o sensibilidad para captar los pequeños detalles que hablan por sí solos. No hay que culpar a la pareja de lo que le podemos decir, esa es nuestra responsabilidad y también es cierto que no sólo por decirlo se va a cumplir, hay muchas cosas que nuestra pareja no va a darnos, ya que es una persona diferente, con otra educación, otros valores, otros principios, pero al hablar se podrán aclarar las cosas y podremos saber que esperar de la relación, así que siempre saldremos ganando con la comunicación (Dolto, 1994).

La vida como la llevamos ahora requiere de muchos esfuerzos y el cansancio y la falta de tiempo son algunos de los grandes enemigos de la comunicación, así que es necesario que la pareja tenga espacios para el diálogo, al igual que se planean los tiempos para ir a las fiestas familiares, a hacer los pagos de los servicios de la casa, para ir al súper, para llevar a los hijos a sus actividades, es igual de importante que la pareja cuente con espacios para la comunicación, y estos deben ser espacios muy claros y definidos, ya que es un componente necesario para mantener una sana relación; si no se cuenta con el tiempo para hablar y escuchar a la pareja la relación se enfriará y surgirá un distanciamiento entre ambos. El amor hay que cuidarlo y los momentos que se comparten con la pareja son muy importantes para que el amor crezca (Will, 1978).

4.3 INTIMIDAD EN LA PAREJA

Para Luhman (1985), la intimidad es una característica fundamental de las relaciones de pareja. Una definición bastante clara sobre intimidad es la que nos dice que, “La situación por la que dos personas que se profesan cariño comparten con la mayor liberalidad posible sentimientos, ideas y procederes.” Responde

básicamente a un sentimiento subjetivo, es decir, no hay una fórmula única para definir la intimidad, esta es variada y compleja y cada persona y cada pareja crea y desarrolla un modo particular de intimidad. Aunque está es diferente para cada persona y pareja, la intimidad suele proporcionar y caracterizarse por un sentimiento de aceptación, confianza y ternura que ambos miembros de la pareja se proporcionan. Así mismo se puede hablar de ciertos aspectos más o menos comunes que facilitan y mantienen la construcción de la intimidad.

La capacidad que una persona tiene para relacionarse de manera íntima con otras, depende en gran medida de la capacidad que tenga para relacionarse consigo misma. La autoaceptación y un nivel adecuado de autoestima son fundamentales en este sentido. Siempre que se mantenga una relación de intimidad se debe conservar una identidad personal. El hecho de querer satisfacer los deseos y necesidades de la pareja, no deben estar en todo momento por encima de las propias necesidades, principios y valores (Roemer, 1998).

La intimidad no se presenta de manera estable y en el mismo grado de intensidad, sino que puede fluctuar a lo largo del ciclo de la relación. Para el buen desarrollo de la intimidad es necesaria la existencia por parte de ambos miembros de la pareja de participación, confianza, predisposición, compromiso, empatía honradez y comunicación. Hay algunas características personales como, el miedo, la timidez extrema, la agresividad, el egoísmo, etc., que pueden dificultar el desarrollo de la intimidad en el seno de una pareja; es necesario conocerlas para poder identificarlas y tratar de buscar soluciones en este sentido, si así se desea, antes de que se deteriore la relación de pareja. Una de las bases más firmes, dentro de la vida en pareja es la intimidad y la complicidad que se produce entre ambos miembros de la pareja. Desgraciadamente muchas personas tienen miedo a llegar a esa intimidad cuando se encuentran manteniendo una relación de pareja (Álvarez-Gayou, 1996).

Normalmente ese miedo a la intimidad no es algo consciente, sino que lo que se interpone entre la persona y la intimidad y complicidad con su pareja son

profundas barreras emocionales que se han ido gestando a lo largo de la vida de la persona. Uno de los rasgos más habituales consiste en no mostrar nuestro propio yo, y muchas veces la causa ha sido que cuando la persona lo ha mostrado ha sido herido emocionalmente. Aquellas personas que han crecido en ambientes emocional y socialmente cerrados tienen más posibilidades de tener este problema. Aunque todos hemos sido heridos emocionalmente alguna vez, o diariamente hay situaciones en las que se producen ese tipo de comportamientos, las personas con miedo a la intimidad en la pareja lo fueron de una manera superlativa. De mismo modo aquellas personas están sufriendo cuadros ansiosos o depresivos también suelen tener muchas dificultades para implicarse a fondo emocionalmente en una relación de pareja. Es conveniente distinguir entre el miedo a la intimidad y el miedo al compromiso. Desgraciadamente se dan muchos casos en los cuales hay compromiso, en forma de matrimonio, pero ninguno de los dos conyugues se conocen emocional, intelectual ni espiritualmente (Cáceres, 1994).

CAPÍTULO 5.

EXPRESIÓN DE LA SEXUALIDAD.

5.1 El deseo Sexual

En la actualidad aparte del coito o intercambio sexual, la pareja humana ha llegado a la conclusión de que éste no es la única fuente por la que pueden obtener algún tipo de satisfacción sexual (Lowen, 2000).

Por lo que la pareja actualmente y con ayuda de sexólogos y psicólogos quienes se encargan de crear una nueva mentalidad sexual, buscan todo tipo de posibilidades para la obtención de placer, cosa que al contrario de épocas pasadas donde resultaría vergonzoso, ha de ser origen de un enriquecimiento moral y espiritual tanto para la pareja como para el individuo (Firestone, 2008).

Reiche (1994) menciona que si se refiere al orgasmo masculino o femenino como cumbre de la satisfacción sexual, no se refiere a que se aparte el amor de todo este tema, así como al romanticismo, sino que se está sencillamente tratando de explicar cuáles son los factores esenciales que apoyan nuestras actitudes y nuestro comportamiento sexual y amoroso, tornando más profundo el deseo en el momento del acto sexual.

En realidad el hombre actual se halla preocupado por la búsqueda de una nueva forma de hacer el amor, con el objetivo de aumentar nuestros conocimientos del acto sexual así como el placer como resultado del mismo (Pelaez, 2003).

Hoy en día las parejas se encuentran encaminadas a la búsqueda y conquista del placer erótico, el cual hoy es uno de los valores más preciados en nuestra cultura.

5.2 Erotismo y Autoerotismo

El erotismo inicia su historia en la mitología griega, que nos explica el origen de Eros, Dios del Amor, que nació del Huevo Original engendrado por la Noche, cuyas dos mitades al romperse formaron el cielo y la tierra respectivamente. Otra versión señala que Eros era un genio intermediario entre los hombres y los dioses y que había nacido de Poros (el Recurso) y Penía (la pobreza). La historia más difundida sobre Eros nos dice que era hijo de Afrodita (diosa del amor) y Hermes (mensajero de los dioses), aunque existen otras genealogías en las que se explica que era hijo de distintas afroditas y de Hermes o Ares (dios de la guerra) por lo que algunas veces puede definirse como el amor contrario o recíproco, que puede inflamar con la llama del amor o herir con sus flechas. Se caracteriza por ser una fuerza inquieta e insatisfecha y se divierte llevando el desasosiego a los corazones, por lo que dicen su madre le tenía muchas consideraciones y cierto temor al igual que otros Dioses (Pelaez, 2003).

La historia más conocida de Eros es en la que se enamora de la mortal Psique, es el primer amor en la literatura griega donde un Dios se enamora del alma de una mujer y no de su físico, lo cual lleva a desafiar a su madre y al gran Zeus casándose con ella. Sea cual sea el origen de Eros es cierto que lo ubicamos como esa fuerza capaz de penetrar nuestros cuerpos, corazones, almas y que al mismo tiempo puede ser enriquecedora o en ocasiones devastadora y mortal (Stoppard, 1993).

Lowen, (2000) menciona que en la cultura occidental el erotismo ha sido principalmente asociado a las prácticas sexo-genitales, negando todas las implicaciones que puede tener en nuestra vida. Por ello es importante que empecemos a analizar algunas definiciones de varios autores con el objeto de intentar aclarar su significado.

Algunos autores como Aramoni (2000) definen al erotismo como el medio por el cual se puede llegar al amor; implica la imaginación y se desborda a través del

cuerpo de las miradas y también de las palabras. Aclara que el erotismo es más que el coito o el placer carnal; es aquella experiencia que cruza tanto las emociones como lo corporal tanto el cuerpo como el alma. Podemos agregar lo que Hernández (1994) dice sobre el erotismo, pues éste tiene que ver con la sexualidad y sus placeres. En este sentido Dolto (1994) coincide al señalar que la imaginación es el agente que mueve el acto erótico así como el poético y lo define como “sexualidad transfigurada: metáfora, ceremonia, rito”; subraya que en los rituales eróticos el placer es un fin en sí mismo.

En estas definiciones encontramos algunas características que componen el erotismo como la imaginación, el amor, lo místico, los ritos, las ceremonias y la estrecha relación que tiene con nuestro cuerpo y con el placer. Otras definiciones de erotismo, las cuales podemos incluir y complementar con las anteriores, señalan que el erotismo tiene que ver con la capacidad de los individuos para el goce sexual y para su expresión, dando así una unión afectivo- sensual con otro ser o como señala González (1994) el erotismo incluye, unifica, totaliza y humaniza lo sexual. Para Alberoni (1996) es generosidad intelectual y emocional, capacidad de darse, de dedicarse y abandonarse. El verdadero erotismo implica también un compromiso de sí, del propio placer; por ello el erotismo es una forma de conocimiento, el conocimiento de nuestro cuerpo y del cuerpo del otro, un conocimiento que se adquiere únicamente por medio del cuerpo (Jacquart, 1999). (Jaidar, 2001).

Para Eisler (1999) el erotismo es un fenómeno maleable que depende de las circunstancias histórico-sociales y que por lo tanto cobrará diversas formas y actitudes de acuerdo a los momentos en los que se manifiesta.

El erotismo tiene una gran importancia en el desarrollo personal de cada ser humano, pues tiene relación con nuestras expresiones emocionales y corporales. En la imaginación, la fantasía y la creatividad son el imán del arte, de la poesía, del lenguaje, del uso de los sentidos, de los ritos y ceremonias con el fin de buscar el placer en nuestras actividades, en nuestra relación con los demás y con uno

mismo. Como señala Guerrea (1995) que el erotismo es uno de los medios fundamentales para conocerse a uno mismo, de ahí la importancia de integrarlo a nuestra vida. El erotismo es la manera como denominamos nuestra capacidad de experimentar los placeres. El erotismo puede abrirnos un abanico de colores, de matices asociado a nuestras emociones, a lo intocable, a nuestras almas, a la poesía de nuestra vida, a nuestra individualidad. Por ello el erotismo no sólo está relacionado con el coito.

La psicología en general busca darle sentido y explicación al comportamiento erótico del ser humano. Por diversas circunstancias culturales, se ha permitido el desarrollo de algunas formas de erotismo; y una de ellas es el erotismo femenino el cuál se abordará a continuación siendo el foco de atención por excelencia (Firestone, 2008).

Por otra parte existe el autoerotismo, dicho término fue dado por Havelock Ellis a comienzos del siglo XX para describir aquellas actividades sexuales solitarias, como lo son la masturbación, los orgasmos nocturnos y las fantasías sexuales. Para distinguir tales actividades de aquellas que involucran la interacción entre personas es necesario saber que características poseen dichas actividades (Dio Bleichmar, 1997).

5.2.1 El papel de la Fantasía

Firestone (2008) menciona que hay todo un mundo de actividad sexual que está limitado a la mente incluyendo las imágenes eróticas pasajeras , las fantasías entretejidas de manera compleja, aquellos recuerdos sexuales que se van desvaneciendo, las cuales entran y salen de la mente una gran parte del tiempo. Las fantasías eróticas deben ser los fenómenos sexuales más difundidos de todos. Es difícil imaginar a una persona que nos los tenga. Las fantasías son el preámbulo más frecuente de otros desahogos, pero más a menudo existen por sí mismas.

Aunque los sueños diurnos eróticos son al parecer los más comunes, sólo unos cuantos individuos son capaces de lograr el orgasmo únicamente por éste medio. También se dice que existen mujeres que pueden llegar al orgasmo aún en público, con el solo hecho de estar frente a hombres atractivos o si se encuentra en situaciones sexualmente provocativas (Hemming, 1990).

Es bien conocida la propensión de los adolescentes a fantasear, en especial cuando se encuentran en la etapa del enamoramiento. En la privacidad de su mente ellos representan infinidad de veces todo tipo de fantasías a veces en forma de relatos continuos pero es más frecuente que su fantasía sea con respecto al mismo tema o la misma situación pero con algunas variaciones (De la Roz, 1992).

Los sueños sexuales aunque son más comunes en la adolescencia, realmente continúan durante toda la vida al igual que toda aquella actividad auto erótica. Inclusive existen personas felizmente casada o por lo menos con una pareja y con una vida sexual satisfactoria que recurren o fantasean con experiencias pasadas. Tales recuerdos persisten de manera recurrente. Este tipo de pensamientos son inofensivos y en ocasiones fortalecen la vida sexual de la pareja si se tienen la confianza para hablar de dicho tema (Lavrin, 1991).

En los sueños el objeto de deseo puede variar con frecuencia pero el personaje principal y central seguirá siendo el soñador. El objeto de estas fantasías pueden ser personas conocidas, personas que únicamente ha visto en alguna parte o incluso personas que no conoce. Con frecuencia son figuras ficticias con rasgos algo vagos y a veces cambiantes. Las actividades imaginarias son innumerables y están determinadas por los deseos del que sueña y que seguramente en su vida cotidiana le es difícil expresar (Álvarez-Gayou, 2007)

La intensidad del sentimiento que acompaña a tales fantasías también puede variar, y más a menudo las imágenes y los pensamientos son hasta cierto punto inertes, incluso cuando pueden implicar temas abiertamente sexuales. En el otro

extremo su intensidad puede llegar a ser incontrolable Tanto que puede confundirse con la realidad (Bach, 2004).

Las fantasías sexuales no siempre son heterosexuales o necesariamente agradables. Pueden girar alrededor de temas homosexuales o sadomasoquistas y pueden ocasionar confusión y culpa en le individuo.

Por otra parte las fantasías sexuales llenan muchas funciones En primer lugar son una fuente de placer al que todo el mundo tienen fácil acceso; en segundo lugar, con frecuencia son sustitutos de la acción como por ejemplo la necesidad de fantasear sobre algún evento próximo tal como la luna de miel etc. A pesar de ésta aparente realización de deseos un individuo puede desear que sus fantasías no se cumplan y dejarlas únicamente en su mete (Harriett, 1989).

Las fantasías sexuales que tratan de hechos pasados reales o imaginarios tienen por tanto una función compensatoria ya que dentro de éstas fantasías se les permite la expresión parcial o total de los deseos y en cierto grado pueden aliviar las frustraciones o represiones que tengan dentro de su vida cotidiana. Sin embargo las fantasías no pueden gratificar por completo los deseos sexuales pero pueden o sirven como aliciente para la satisfacción o realización de ciertas fantasías que en realidad no pueden o no quieren llegar a cumplir (Jaidar, 2001).

Por último, algunas fantasías pueden ser o giran alrededor de hechos futuros y a veces pueden ser de ayuda muy concreta en situaciones de la vida real. Y de ésta manera el individuo puede anticipar problemas que se pueden presentar, planea las contingencias y mentalmete planea y ensaya diferentes alternativas de acción, tal persona disminuye su angustia y se prepara para enfrentarse a situaciones nuevas. Así pues existe una diferencia entre aquellas fantasías que sustituyen una acción y aquellas que preparan para ella (Álvarez-Gayou, 2007).

5.2.2 El papel de los Juguetes Sexuales

Algo muy importante es que los juguetes sexuales pueden ser cualquier cosa con la que nos divirtamos al momento del acto sexual, para Henestrosa (2002) un juguete sexual no es sólo lo que está en las tiendas, ya que también puede ser una pluma que tienes ahí guardada, pero que le das un uso recreativo durante la relación sexual,

Quizás se haya escuchado de ellos, pero en realidad quien sabe realmente que son los juguetes sexuales, pues son instrumentos u objetos que sirven para incentivar y aumentar el placer del sexo en pareja o para auto complacerse; también son conocidos como juguetes para adultos, juguetes eróticos o sex toys (Sanz, 1991).

La sexualidad debe de tomarse también de manera lúdica, o sea divertida, no necesariamente tiene que ser tan solemne, a veces lo puede ser, pero es recomendable que también sea en una forma divertida, juguetona, vamos a jugar y no por eso le estamos restando valor a nuestra intimidad al contrario y de esta forma ayuda mucho sobre todo a las mujeres que les genera mucha angustia la sexualidad, que les genera miedo, culpa, vergüenza y las relaja mucho (Caratozzolo, 2002).

También expresa que la sexualidad entre más tiempo se tenga es mejor, la intimidad entre más lento se dé es mejor, es importante el juego previo y así como la conversación que se vaya dando antes de sacara loa juguetes.

Silva-Raveau (1994) dice que los juguetes sexuales sirven para meterle algo nuevo a una relación de pareja, como dando por hecho que ya después de que se aburrieron de tener relaciones sexuales sin ningún objeto de pronto quieren algo para volver a reactivar la chispa

Moore (2000) menciona que los juguetes sexuales son algo que de alguna manera ideal pueden ayudar a una persona o una pareja a vivir mejor su

sexualidad, así como los utensilios de cocina nos ayudan a cocinar mejor, o sea se puede cocinar sin los utensilios, pero siempre tener el utensilio adecuado es mejor; creo que así son los juguetes sexuales para muchas parejas y muchos individuos son una manera de entretenimiento en función del sexo o incluso para parejas puede ser más que eso, pueden ayudarlos a vivir una sexualidad de manera más plena o incluso a vivirla; hay mujeres que se ayudan con los juguetes sexuales a tener orgasmos y nunca los han tenido hasta que hacen uso de esos aditamentos.

Son instrumentos, son artefactos o herramientas que ayudan a descubrir y cambiar la sexualidad, son como sustitutos de muchas cosas, probablemente la persona no tiene este recurso, a lo mejor una persona anciana no tiene recursos para tener una relación sexual con una prostituta o un prostituto entonces recurren a este instrumento o a la mejor una viuda o un viudo, es como otra opción que se tiene ahí, es esta cajita de sorpresas y entonces cada persona dependiendo de su necesidad hace uso de ella o no (Dio Bleichmar, 1997).

Pero estos objetos de placer no son algo nuevo, existen indicios de que eran utilizados desde hace 2500 años en la antigua Grecia, siendo el más antiguo y famoso el dildo o consolador y desde entonces han evolucionado de acuerdo a la tecnología. Los juguetes para adulto tienen varias funciones y tienen una gran variedad de usos, que no sólo incluyen la diversión, algunos de ellos son utilizados en forma terapéutica.

Lowen (1999) refiere que los juguetes sexuales han existido siempre, pues simplemente son diferentes formas de estimulación, antes eran de madera o de hueso o de piedra o naturales; pueden ser las propias manos, los dedos, la lengua. Los juguetes siempre han existido en las casas como la lavadora cuando seca, el cepillo de dientes, las verduras, el pedazo de filete, las diferentes cremas, ungüentos y lubricantes que se consiguen en la casa.

Hay muchos juguetes que se juegan en pareja y son muy placenteros, novedosos, diferentes, no traen problemas de salud de ninguna especie, son cómodos y se

quedan en casa; existen muchos beneficios, pero mucha gente tiene miedos debido a los mitos que existen en torno a los juguetes sexuales. Hay gente que cree que sólo son utilizados por gente que no tiene pareja y por eso se les llamó por mucho tiempo consoladores, pero no es cierto, son juguetes que se pueden usarse de manera individual y en pareja e incrementan la vida sexual, la mejoran, la refrescan, así que visto de esta forma, trae mayores beneficios que problemas a la pareja (Rathus, 2005).

Las sex shops o tiendas de sexo son los lugares en donde comúnmente se adquieren este tipo de mercancías, en ellas existe un amplio surtido de productos, que van desde bromas para despedidas de solteros, condones, aceites, muñecos hasta lo más sofisticado en vibradores en sus múltiples facetas.

5.2.3 Sexo Tántrico

Aunque el culto a la madre, y por tanto a la diosa, se pierde en la noche de los tiempos en la India y es muy anterior a la penetración de los indoeuropeos, el Tantra como movimiento místico-esotérico propiamente dicho surge en el subcontinente indio en el siglo IV de nuestra era y sus actitudes, técnicas y métodos de autorrealización habrían de influir en los distintos credos florecidos en suelo indio: hinduismo, budismo, jainismo y otros, así como en escuelas iniciáticas y secretas religiosas, muchas de sus instrucciones místicas y enseñanzas esotéricas enraízan con los cultos prevédicos y dravídicos (Calle, 2002)

Desde los mensajes subliminales, la sugestión y hasta el vocabulario cotidiano, creemos en una sociedad que nos conduce más hacia desequilibrios energéticos que a una vida sexual plena, éste es el primer obstáculo para la práctica del Tantra, existen algunos elementos para facilitar la experiencia de una sexualidad verdaderamente tántrica, que serían, el conocimiento y el amor. Guitian (2003) menciona que en un mundo más preocupado en conquistar que en amar, es

tiempo de profundizar acerca de qué es la vida y cuál es la función de la sexualidad en ella, aprender a hacer el amor de un modo sereno, tranquilo y no instintivo, desarrolla espontáneamente un cambio en todo ser humano, usar mal nuestra sexualidad es desaprovechar la mayor fuente de nuestra energía vital, por más técnicas sexuales que se dominen, ninguna unión sexual será tántrica sin la comprensión y la incorporación de los siguientes principios: Serenidad, Sensualidad, Sensorialidad, Sensibilidad, los cuales son los cuatro principios que representan las 4 "S" del Tantra.

La serenidad atrae la calma a la vida, se trata de comprender otra forma de ver las cosas, otros mensajes provenientes de la naturaleza y la comprensión de sus leyes, al amar serenado su interior, el ser humano comienza a experimentar otras vibraciones emocionales, las técnicas de relajación, respiración, concentración y silencio mental son esenciales para la experiencia de la vivencia tántrica, si nuestro cuerpo y sus movimientos están regidos por la respiración y a su vez la respiración y la actividad mental están íntimamente ligadas, dominando completamente las corrientes del aliento lograremos estados de concentración y de silencio mental que otorgan un estado total de serenidad, además de un gran aumento energético, nuestros movimientos físicos serán serenos y sensuales, conduciéndonos a un mágico incremento de la percepción de la gama de sensaciones en cada una de las etapas de la unión sexual, esto nos lleva sin dudas a la vivencia de una sexualidad no instintiva o vivida como un acto rápido para la obtención de un leve placer físico que, con el tiempo, se desgasta y nos deja insatisfechos, la serenidad induce a un goce supremo, que enaltece y ennoblece nuestras almas, en el tirano mundo de los relojes, los seres humanos destinan muy poco tiempo a cultivar y a mantener intactas en todo su potencial su poderosa energía, que es el mayor dinamizante de nuestro vivir cotidiano.

Calle (2002) dice que al acariciar el cuerpo de la persona con quien nos unimos sexualmente significa saber amar, acariciar es besar con las manos, acariciar todo el cuerpo del compañero con quien nos unimos es transmitir constantemente sentimientos, más allá de liberarnos de tensiones, la caricia hace a florar el alma y

conduce a la pareja a un mutuo crecimiento interior, es amor manifestado en la vida, más allá de tener el don de crear y generar amor, la caricia establece otra forma de lenguaje, otro código de comunicación que supera a las palabras, haciéndonos comprender y transmitiendo muchas veces los sentimientos sin una sola palabra.

El conocimiento del propio cuerpo y sus leyes, así como el del propio compañero, es decir, el arte de explorar y descubrir las respuestas sensoras de la pareja, es una forma de conocimiento que supera la dimensión de las formas y conecta otras dimensiones habitualmente desconocidas de los amantes, la vida cotidiana muchas veces bloquea la expresión de los sentimientos genuinos y espontáneos, así los virtualizamos, trasladándolos al plano mental, todo sentimiento genera una emoción que es una fuerza generadora de vida, toda emoción pulsa hacia fuera para salir, para expresarse naturalmente, al mentalizar los sentimientos más nobles mueren dentro nuestro, más allá de lo triste que resulta no permitirnos sentir con la pureza de un niño, trasladar los sentimientos al plano de la razón genera corazas musculares, la caricia, cuando transmite sentimientos genuinos, tiene un efecto liberador de esas corazas y una poderosa fuerza liberadora de los sentimientos naturales, entregarse o sentir que otro ser se entrega puede llegar a generar un intercambio energético que, practicando en forma consciente y constante, produce una energía unificadora entre dos seres que se funden, con un ida y vuelta de sentimientos a través de la sensorialidad.

La sensibilidad dota de una mágica energía interior, la sexualidad tántrica requiere la unión de dos seres cuya sensibilidad haya sido desarrollada al máximo, el medio en el que convivimos desvirtúa o bloquea a menudo nuestra sensibilidad espontánea, recuperarla es primordial, sensibilizarnos, recuperando la respuesta a los estímulos con sensaciones naturales, es un proceso que el Tantra requiere, es fácil comprender que la textura de la piel de una persona, su mirada, su voz al oído, el olor de su piel, son elementos que también establecen todo un lenguaje que comunica a través de las sensaciones, por lo tanto, refinar los sentimientos a través de técnicas de purificación es de vital importancia, saber hablar con la

mirada, dialogar con el tacto, reconocer el tono de la voz del compañero, el latido de su corazón, el ritmo de su respiración, sus puntos de máxima sensibilidad, sus aromas, es todo un arte, muchas veces perdido que debe recuperarse, si bien el Tantra auténtico y primitivo no es ritualista, todos los elementos que ayuden en los comienzos a recuperar la sensorialidad olvidada unifican más a los amantes a través de códigos habitualmente perdidos (Guitian, 2003).

5.3 Expresiones Sexuales Coitales y no coitales

Habitualmente se le conoce a la conducta sexual simplemente como coito, es decir el contacto del hombre con la mujer en el que se presenta la penetración vaginal con el pene. Las formas en que hombres y mujeres se unen sexualmente son múltiples. Existen varias formas de ver las relaciones coitales, algunas personas lo ven como un manual al que hay que seguir paso a paso. Pero afortunadamente existe otro punto de vista, que no intenta ordenar, justificar, juzgar, más bien intenta ofrecer a la pareja la posibilidad de crecimiento mediante el reconocimiento de la vida afectiva que se establece en el contacto erótico, olvidándose de romper record, de coleccionar posiciones o parejas, de sobrepasar límites, tan sólo por el hecho de hacerlo, de reparar funciones descompuestas o intentos de desaparecer el placer físico en áreas de reproductividad (Harriett, 1989)

Por otra parte Robinet (1997) menciona que la sexualidad erótica no se limita únicamente al coito o a sus variaciones, existen múltiples conductas eróticas que en ocasiones pueden precederlo, acompañarlo, o pueden ser la meta última de la expresión erótica. Existen varios tipos de expresión sexual coital, entre las cuales encontramos masturbación mutua, caricias eróticas sexo anal y el sexo urogenital.

La masturbación es considerada uno de los más grandes tabúes de la sexualidad aún en países donde se dice haber una mayor apertura en este tipo de temas, pero es necesario entenderla para saber la concepción que nuestra sociedad nos trasmite y que son por tanto las actitudes que cargamos hacia nuestra sexualidad en general (Rojas, 1991).

Desde el enfoque histórico la masturbación ha sido siempre asociada a una serie de prohibiciones y mitos por parte de las sociedades, y también por la visión bíblica y religiosa en general. En síntesis la masturbación se relaciona habitualmente con una serie de ideas que hablan acerca de cometer pecados así como de la contracción de múltiples enfermedades.

Lowen (2000) menciona que a principios del siglo XVIII aparecieron libros que enfocaban la atención sobre la masturbación y los supuestos peligros para la salud física y mental que traía consigo. Probablemente el libro más influyente de aquel tiempo fue el escrito por el médico y economista Tissot, cuya actitud estaba basada en la teoría médica de aquel tiempo respecto a los fluidos corporales llamados humores y según la cual un exceso o una deficiencia de uno u otro creaba desequilibrios en los estados físico y mental.

El término masturbación es utilizado para describir la manipulación que realizan los individuos de sus propios cuerpos para obtener un placer sexual. Algunas personas, sobre todo mujeres, pueden lograr el orgasmo mediante estímulo no genital, tocándose sus pechos u otras partes del cuerpo que encuentran particularmente placenteras (Henestrosa, 2002).

Con frecuencia la masturbación se llama “autoerotismo”, búsqueda del placer sexual con el yo, y a veces está relacionada con alguna fantasía sexual, ya sea estando el individuo despierto o durante el sueño. Sin embargo no toda masturbación va necesariamente acompañada de imaginación, y sólo una parte de la fantasía sexual da lugar a masturbación o se encuentra vinculada con ésta.

En estos días a menudo la masturbación es referida al “sexo solitario” o a la “autoerotización”.

No hay una mejor manera de aprender de nuestra propia anatomía así como de la respuesta sexual que con ayuda de la masturbación, todos nosotros somos seres sexuales únicos, y esta práctica podría enseñarnos el tipo específico de estimulación que se siente bien para nosotros mismos, y de ésta manera podemos comunicárselo a la pareja (Kahn-Nathan, 1980).

De hecho los sexólogos y otros profesionales de la salud rutinariamente recomiendan la masturbación a mujeres y hombres que quieren incrementar su conciencia sexual, desean romper con las barreras del sexo o quizás experimentan algún tipo de disfunción sexual.

Dio Bleichmar (1997) explica que hombres y mujeres se masturban, el cómo cada uno lo viva puede ser de manera parecida, somos diferentes y nuestra visión del erotismo es distinta y nuestras visiones de los vínculos afectivos también, pero si lo replanteáramos debería ser en el sentido de que también las mujeres se masturban y también las mujeres tienen deseos o también a las mujeres disfrutan tocarse o sentir autosatisfacción; hombres y mujeres sienten esas mismas necesidades eróticas de descubrir sus mapas eróticos de estimular sus zonas erógenas.

Prácticamente en todos los casos en los que se está aprendiendo esta práctica se genera culpa o ansiedad ya que es una práctica secreta, a la que se responde en forma ambivalente por parte de los individuos ya que es desaprobada en relación con lo “real” que representa la forma en que debe llevarse a cabo la sexualidad de acuerdo a los estándares establecidos social y moralmente (Henestrosa, 2002).

También existe la masturbación mutua que es la estimulación y manipulación de los genitales de un miembro de la pareja realizado por el otro, o también la autoestimulación en presencia de la pareja, este tipo de expresión sexual es una forma de autoerotismo que se ha practicado debido a que han aparecido un sin fin

de enfermedades de transmisión sexual, y ésta practica ayuda a la satisfacción sexual, sin el temor al contagio o a un embarazo no deseado y de ésta manera se produce un contacto sexual de forma segura (Kahn-Nathan, 1980).

La masturbación mutua es también caracterizada por ser una práctica que proporciona un placer que va más allá de lo físico, pues si bien es placentero el contacto de los genitales, así como del resto del cuerpo, resulta muy placentero a nivel psicológico el hecho de poder observar a la pareja realizando una actividad que usualmente realiza de manera solitaria y de la misma manera resulta muy excitante para muchas personas el hecho de ser observadas por su pareja y de ésta manera se fortalece el vínculo de confianza que existe en la pareja (Quezada, 1996).

Soler (2000) dice que también existen las caricias eróticas, que buscan provocar excitación en la persona que las recibe, y para poder alcanzar ésta excitación hay que realizarlas en las zonas adecuadas y durante el tiempo adecuado éstas zonas son llamadas “zonas erógenas” éstas buscan en primer lugar provocar excitación en la persona que las recibe y para esto tiene que hacerse el lugar adecuado al que se le llama “zona erógena”, de una manera adecuada y durante un tiempo adecuada, no se puede generalizar cuales son las zonas erógenas ya que para cada persona son diferentes así como el tiempo y la forma de darse este acercamiento, es por esto que se debe tener una buena comunicación en la pareja para que cada uno sepa lo que le es placentero y lo que no lo es para su pareja, sin embargo Gentis (1981) menciona que la misma caricia en la misma persona puede en diferentes ocasiones puede tener diferentes resultados en ocasiones puede ser placentero pero en otras inclusive puede resultar desagradable.

Por lo que a las zonas erógenas se les define como las partes sensibles del cuerpo a la excitación erótica. La caricias eróticas no se refieren únicamente a los contactos con las manos o con los dedos, sino también con la boca, la lengua, los senos el pecho, en fin cualquier contacto con la pareja piel a piel.

En general, las respuestas de excitación más intensas se producen al acariciar los genitales Hidalgo (2007) comenta que la experiencia con nuestro cuerpo nos sirve de guía al acariciar al otro pero en ocasiones esa guía no es tan eficaz, y señalan que normalmente los hombres suelen acariciar el clítoris de su pareja con mayor intensidad de lo debido o lo que es placentero guiados por la excitación producida en el pene con caricias intensas cuestión que en lugar de producir placer puede llegar a causar dolor o molestia en la mujer, por otro lado las mujeres pueden llegar a ser muy cuidadosas al acariciar el pene del compañero al pensar que una caricia muy fuerte puede provocar dolor al igual que a ella con el clítoris.

La estimulación de los genitales de la mujer con la lengua, los labios y la boca recibe el nombre de cunnilingus y la estimulación oral de los genitales masculinos recibe el nombre de felación. Antiguamente se consideraba a estos actos como sucios y perversos, pero en la actualidad se sabe que el sexo oral es una de las alternativas y variantes de obtener o otorgar placer más común (Risso, 1986).

La estimulación de los genitales con la boca puede utilizarse para provocar excitación o provocar el orgasmo y como aquellas expresiones no coitales mencionadas anteriormente pueden ser usadas como parte final del encuentro sexual y no únicamente como juego previo al coito. Las técnicas pueden ser múltiples tales como lamer, chupar, besar, succionar, morder, entre otras así como realizarlas en diferentes partes del cuerpo este tipo de técnicas es muy placentera para ambos sexos, sin embargo algunas mujeres prefieren no practicar sexo oral con sus parejas, esto debido a la sensación de náuseas que provoca en introducir el pene a la boca (reflejo nauseoso) sin embargo este reflejo es natural por lo que muchas mujeres deben controlarlo poco a poco si es que quieren continuar con esta práctica, otra de las situaciones que puede llegar a incomodar a las mujeres es el hecho de que el hombre eyacule en su boca, por lo que es indispensable que la pareja hable de esto antes de practicarlo, tomando en cuenta que el semen depositado en la boca no provoca ningún daño así como ningún beneficio físico (Jacquart, 1999).

5.4 La importancia del juego sexual previo.

Las técnicas que se utilizan durante el juego previo son de gran importancia para la excitación tanto en hombres como en mujeres.

La estimulación manual o bucal del cuerpo llámense estos besos, caricias, abrazos etc. hacia ambos integrantes de la pareja ofrece un inicio placentero que permite y facilita que la excitación sexual vaya creciendo de manera gradual así como al mantenimiento y conservación de la originalidad en las parejas (Eisler, 1999).

Tanto hombres como mujeres deben conocer el cuerpo de la pareja a través de besos caricias, siempre con ternura, y abandonando todos aquellos sentimientos de represión, vergüenza, pudor etc. ya que éstos se tomarán como rechazos y evitarán que la pareja tenga un acto sexual pleno y completamente satisfactorio.

Algunas investigaciones mencionan que la fase del juego previo es de suma importancia ya que cuanto mayor sea el grado de excitación en esta fase pues mayor será la probabilidad de que la mujer presente una fase orgásmica muy intensa sí como orgasmos múltiples.

Lerer (1995) menciona que muchas mujeres se quejan de la poca importancia que se le da a la iniciación del acto sexual, pues sus parejas pasan de unas cuantas caricias directamente a la penetración del pene en la vagina y esto sucede de una manera tan rápida que llegan al final del acto sin haber obtenido la más mínima satisfacción ni alguna complicidad amorosa.

Numerosas personas se preguntan (aunque no siempre abiertamente) hasta donde se puede dar el juego sexual sin salirse de lo normal, sin embargo no hay algún límite o alguna norma que diga hasta donde es permitido o “normal” ya que mientras no se agrede a la otra persona y ambos estén de acuerdo pues no hay límites (Eisler, 1999).

Otro de los problemas que existen a nivel sexual y en cuanto al juego sexual es el juego en el que se incluye la interacción genitales-boca ya que algunas personas presentan grandes inhibiciones con este tipo de interacción (aunque no presentan problemas en la realización del acto sexual) por lo que no es de extrañarse que este tipo de acercamiento se den de manera gradual y de esta manera la mujer se dará cuenta de que las caricias brindadas por ella en los genitales de su pareja contribuye a la mutua satisfacción erótica, y que viceversa, las caricias brindadas por la pareja en los genitales de ella le permitirán experimentar sensaciones placenteras nuevas (Matesanz, 2006).

Sin embargo en los casos en los que realmente existe una repulsión hacia este tipo de prácticas es necesario que no se le presione a la mujer ya que en lugar de lograr el objetivo (que elimine esa repulsión) lo que se va a conseguir es que ese sentimiento se haga más fuerte y se llene de frustraciones y no pueda lograr un orgasmo (Lowen, 2000).

Dentro de los juegos sexuales que incluyen las caricias con la boca, es necesario abordar el papel del hombre con los senos de la mujer, este tipo de caricias para la mayoría de las mujeres resultan extremadamente placenteras y contribuyen en gran medida en la excitación de la mujer.

Nieto (2002) menciona que después de este tipo de juegos, lo más normal es que la pareja continúe con la estimulación manual de los genitales, sin embargo hay que tomar en cuenta que esta estimulación no debe ser igual en ambas personas ya que la estimulación del clítoris debe ser de manera más delicada que la estimulación del pene, y es por esto que cada persona (como anteriormente se mencionó) tenga un conocimiento previo de su propio cuerpo y de esta manera pueda saber qué es lo que le gusta y lo que no le gusta sin la necesidad de experimentar sensaciones desagradables durante el acto sexual.

Es necesario que se tomen las debidas precauciones en este tipo de practicas ya que por ejemplo al estimular el clítoris se debe tener en cuenta la sensibilidad de

esta zona así como la delicadeza por o que no se debe hacer con las uñas largas ya que ocasionaría lesiones en lugar de provocar placer (Hernández, 2005).

Otro punto importante es que las caricias o los juegos previos al coito deben darse de manera paulatina y hay que dejar que la excitación vaya de menos a más pero lentamente ya que para muchas personas puede resultar tan alta la excitación durante el juego previo que llegarán al clímax mucho antes de iniciar el coito como tal.

Por último es de gran importancia mencionar que muchas parejas que ya llevan años juntas pierden este tipo de prácticas y como resultado tienen relaciones sexuales monótonas y aburridas por lo que es necesario que todas las personas continúen con estos juegos no importando cuanto dure o durará la relación de pareja esto con el fin de tener encuentros sexuales lo más placenteros posible hablando tanto físicamente como emocionalmente (Roemer, 1998).

METODOLOGÍA

OBJETIVO:

El objetivo del presente trabajo consiste en la propuesta para la realización de un taller integral de sexualidad, cuyo propósito va mas allá del manejo exclusivo de los aspectos eróticos y coitales englobando de esta manera tanto los aspectos biológicos como psicológicos y sociales que están inmersos en la sexualidad humana, y de esta manera, por medio del mismo ofrecer a la población participante las herramientas necesarias para el goce pleno de su sexualidad

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA:

Se puede ver que debido a la falta de información y al mal manejo de ésta así como al estilo de vida tan acelerado que se vive hoy en día, el goce pleno de la sexualidad no ha obtenido el interés necesario por parte de la población, y esto ha provocado un incremento en las disfunciones sexuales causadas tanto por aspectos biológicos como psicológicos y sociales.

JUSTIFICACIÓN:

Algunos de los conflictos sexuales pueden ser resultado de una inadecuada difusión informativa dirigida a la población en general, por lo que la realización de un taller integral de sexualidad alentara a la población asistente a brindarle el interés necesario al goce pleno de su sexualidad.

HIPÓTESIS.

Al llevar a cabo un taller de este género se pretende que los asistentes logren integrar a su vida cotidiana lo expuesto en el mismo y de esta manera alcanzar el goce pleno de su sexualidad.

ESCENARIO:

El taller se llevará a cabo dentro de un salón con medidas aproximadas de 12m. X 8m. en el que las paredes estarán cubiertas por espejos, de igual manera estará acondicionado con mesas, sillas, colchonetas que cubrirán la mayor parte del piso, además de luces tenues así como diversos aromas y sonidos que propicien un ambiente adecuado para cada actividad.

PARTICIPANTES.

El taller tendrá un cupo total de 30 personas, las cuales serán previamente seleccionadas por medio de un inventario de habilidades RATUS, esto con el fin de impartir el taller a aquellas personas que cuenten con conocimientos básicos sobre sexualidad así como que cuenten con habilidades sociales, ya que este taller estará dirigido a aquellas personas que quieran enriquecer su experiencia sexual.

CRITERIOS DE SELECCIÓN:

El taller estará dirigido a personas que tengan la inquietud de explorar, conocer y experimentar cosas, situaciones y sensaciones nuevas con respecto a la sexualidad .y así mismo que cumplan con los siguientes criterios:

- Mayores de edad.
- 15 hombres y 15 mujeres
- Personas que tengan una actitud adecuada ante la sexualidad tanto propia como ante la de otras personas.
- Personas que acepten la amplia gama de expresiones de sexualidad que existen.
- Personas que cuenten con habilidades sociales.
- Personas dispuestas a hablar y escuchar sobre su sexualidad y la de otros.

- Personas con disponibilidad de tiempo.

MATERIALES:

Para llevar acabo cada una de las actividades del taller se requerirán de los siguientes materiales.

- telas con distintas texturas
- -plumas de ave
- estambre
- -proyector “cañón”
- -pantalla
- -Computadora
- película “el clan del oso cavernario”
- -pegamento
- cartulinas
- -plumones-
- -revistas-
- -tijeras
- grabadora
- -cd’s de audio
- -hielo etc.
- twister
- Película XXX
- hojas de papel
- -plumas

CONCLUSIONES:

A lo largo de este trabajo pudimos ver que en la historia de la evolución humana, la sexualidad aparece como uno de los ejes principales en el ser humano, dicha sexualidad es el conjunto de fenómenos emocionales y de conducta relacionados con el sexo, que marcan de forma decisiva al ser humano en todas las fases de su desarrollo, tanto en aspectos psicológicos, biológicos como sociales, por lo que es importante destacar que la sexualidad es un concepto muy general y amplio que abarca casi todas las esferas de nuestra vida y no obedece únicamente a la genitalidad, así que hay que recalcar que la sexualidad debe ser entendida como la integración de todas estas dimensiones, lo cual nos llevo a concluir que toda la falta de información y mal manejo de ésta, así como el estilo de vida tan acelerado que vivimos hoy en día, ha provocado que el goce pleno de la sexualidad no obtenga el interés necesario por parte de la población, y esto ha incitado a un incremento en las disfunciones sexuales causadas tanto por aspectos biológicos como psicológicos y sociales, así que al tener como objetivo la propuesta para la realización de un taller integral de sexualidad, cuyo propósito va mas allá del manejo exclusivo de los aspectos eróticos y coitales que están inmersos en la sexualidad humana, y que por medio de este pretendemos ofrecer a la población participante las herramientas necesarias para el goce pleno de su sexualidad.

Así que este trabajo puede considerarse como la pauta para la realización de dicho taller, ya que creemos que al desarrollar este, los participantes que lleven a cabo las actividades propuestas podrán tener resultados satisfactorios en su vida sexual, con lo cual de la misma manera proponemos abordar otras derivaciones para continuar desarrollando por medio de diversas investigaciones dicho tema, que como hemos visto es de suma importancia e interesante para la población en general.

REFERENCIAS:

- ✧ Abbate, F. (1993). *Sexualidad conyugal: aportes medicopsicológicos*. Buenos Aires: El Ateneo.
- ✧ Alberoni, F. (2006). *Sexo y amor*. Barcelona. Gadisa.
- ✧ Alberoni, F. (1986). *El erotismo*. México. Gadisa.
- ✧ Álvarez, A. (1981). *Sexo y cultura*. Madrid. Biblioteca Nueva.
- ✧ Álvarez-Gayou, J. (1986). *Sexoterapia Integral*. México. Manual Moderno.
- ✧ Álvarez-Gayou, J. (1996). *Sexualidad en la pareja*. México. Manual Moderno.
- ✧ Álvarez-Gayou, J. (2007). *Educación de la sexualidad: ¿en la casa o en la escuela?: los géneros, la escuela y la educación profesional de la educación*. México. Paidós.
- ✧ Álvarez-Gayou, J. (2004). *Sexualidad: los Jóvenes preguntan*. México. Paidós.
- ✧ Aramoni, A. (2000). *La Sexualidad una Forma de Existencia Humana*. México. Documento y Estadística de Mujeres.
- ✧ Arango de Montis, I. (2008). *Sexualidad humana*. México. Manual Moderno.
- ✧ Austin, C. (1997). *Sexualidad Humana*. México. Prensa Medica Mexicana.
- ✧ Azcarraga, G. (1986). *Sexología básica: Guía para la educación sexual*. México. Prensa Médica Mexicana.
- ✧ Bach, E. (2004). *Lo más cerca posible: bases para una educación afectiva y sexual sana*. Barcelona. Praxis.
- ✧ Balvet, P. (1996). *La sexualidad*, Barcelona, Fontanella.
- ✧ Barragán, M. (1991). *La educación sexual: Guía teórica y práctica*. México. Paidós.
- ✧ Bejar, H. (1988). *El ámbito íntimo: privacidad, individualismo y modernidad*. Madrid. Alianza.
- ✧ Berge, A. (1999). *La Sexualidad Hoy*. Madrid, Guadarrama.

- ✧ Brenot, P. (2005). *El sexo y el amor: cómo conciliar amor, ternura, afecto y sexualidad*. México. Paidós.
- ✧ Buss, D. (1996). *La evolución del deseo: estrategias de emparejamiento humano*. Madrid. Alianza.
- ✧ Cáceres, C. (1994). *Relacion de pareja en jóvenes*. Madrid, Piramide.
- ✧ Caffarra, C. (1987). *La sexualidad Humana*. Madrid, Encuentro.
- ✧ Castelo, C. (2005). *Sexualidad humana: una aproximación integral*. Madrid. Médica Panamericana.
- ✧ Castro, I. (2004). *La pareja actual*. Buenos Aires.
- ✧ Castro, I. (2004). *La sexualidad y su Sombra*. Buenos Aires. Altamira.
- ✧ Caratozzolo, D. (2002). *Parejas en crisis*. Argentina. Homo Sapiens.
- ✧ Chasseguet-Smirgel, J. (1999). *La Sexualidad femenina*. Madrid, Biblioteca Nueva.
- ✧ Colomina, B. (1999). *Sexuality and Space*. New York. Princeton Architectural.
- ✧ Comfort, A. (2000). *La sexualidad en la sociedad Actual*. Buenos Aires, Horme.
- ✧ De la Roz, A. (1992). *Sexualidad humana: Algunos aspectos de la educación sexual*. México. UAM.
- ✧ Dio Bleichmar, E. (1997). *La Sexualidad Femenina: de la niña a la mujer*. Barcelona, Paidós.
- ✧ Dolto, F. (2001). *Sexualidad Femenina: la libido genital y su destino femenini*. Barcelona, Paidós.
- ✧ Dolto, F. (1994). *Sexualidad Femenina: Libido, Erotismo y Frigidez*. Barcelona, Paidós.
- ✧ Donini, A. (2005). *Sexualidad y Familia*. México Novedades Educativas.
- ✧ Doring, M. (1998). *El asesinato del deseo: sexualidad y cultura*. México. Fontamara.
- ✧ Eisler, R. (1999). *Placer Sagrado*. Santiago, Chile. Cuatro Vientos.

- ✂ Ellis, A. (1970). *Folklore del sexo*. México, Grijalbo.
- ✂ Eicher, W. (1998). *Sexualidad normal y patológica de la mujer*. Madrid. Morata.
- ✂ Fernández, A. (1999). *La sexualidad atrapada en la señorita maestra: Una lectura pedagógica del ser mujer, la corporeidad y el aprendizaje*. México, Nueva Visión.
- ✂ Firestone, R. (2008). *Sexo y amor en relaciones de pareja*. México. Manual Moderno.
- ✂ Ford, C. (1990). *Conducta sexual*. Barcelona. Fontanella.
- ✂ Foucault, M. (1987). *Historia de la Sexualidad*. México. Siglo XXI.
- ✂ Fuertes, M y López, F. (1997). *Aproximaciones al estudio de la Sexualidad*. Salamanca: Amaru.
- ✂ Fuller, J. (1987). *Sexualidad humana*. México. Prensa Médica Mexicana.
- ✂ Gamboa, M. (2008). *Como enseñar sexualidad: para aprender el lenguaje de la sexualidad y enseñarlo*. México. Pax.
- ✂ Gagnon, John. (1999). *Sexualidad y Conducta Social*. México. Pax.
- ✂ Gagnon, John. (1997). *Sexualidad y Cultura*. México. Pax.
- ✂ García, C. (1987). *Sexualidades occidentales*. México. Paidós.
- ✂ Gentis, R. (1981). *Lecciones del cuerpo: Ensayo crítico sobre las nuevas terapias corporales*. Barcelona. Gedisa.
- ✂ Giberti, E. (1993). *Sexualidad de padres a hijos*. Buenos Aires. Paidós.
- ✂ Gonzales, E. (2002). *La Sexualidad Prohibida intolerancia Sexismo y Represión*. México. Plaza & Janes
- ✂ Gotwald, W. (1983). *Sexualidad: la experiencia humana*. México. Manual Moderno.
- ✂ Guerra, J. (1995). *La Sexualidad: sexo, embarazo en la adolescencia*. Madrid, Siglo XXI.
- ✂ Harriett, G. (1989). *Historia ilustrada de la sexualidad femenina*. México. Grijalbo.

- ✎ Hatfield, D. (1980). *Una nueva visión del amor*. México. Fondo educativo interamericano.
- ✎ Haliczzer, S. (1998). *Sexualidad en el confesionario: Un sacramento profanado*. Madrid, Siglo XXI.
- ✎ Hemming, J. (1990). *Amor y sexo*. México. Logos.
- ✎ Hernández, P. (2005). *Educación en sexología y sexualidad humana*. Alcalá la real. Formación Alcalá.
- ✎ Henestrosa, C. (2002). *La juventud merece el éxtasis*. México. Fontamara.
- ✎ Hidalgo, S. (2007). *Erotismo, intimidad y amor*. México. Textos Mexicanos.
- ✎ Houillon, C. (1984). *Sexualidad*. Barcelona. Omega.
- ✎ Hurtado, F. (1997). *Sexualidad: funcionamiento normal, trastornos y tratamiento*. Valencia, Promolibro.
- ✎ Hyde, J. (2006). *Sexualidad humana*. México. Mc Graw-Hill.
- ✎ Jacquart, D. (1999). *Sexualidad y saber Medico en la edad media*. Barcelona. Labor.
- ✎ Jaidar, A. (2001). *Sexualidad: Simbolos, imágenes y discursos*. México UAM.
- ✎ Kahn-Nathan, J. (1980). *Las disfunciones sexuales de la pareja y su tratamiento*. Barcelona. Toray-masson.
- ✎ Katchadourian, H. (1998). *La Sexualidad Humana: Un estudio Comparativo de su Evolución*. México. Fondo de Cultura Económica
- ✎ Kennedy, R. (2003). *La libido*. Buenos Aires. Longseller.
- ✎ Kleine, M. (1998). *La Sexualidad en el Hombre Contemporáneo*. Buenos Aires, Horme.
- ✎ Klein, M. (1993). *Sexualidad Secreta*. México. Roca.
- ✎ Koffer, D. (1987). *Clímax: Manual ilustrado del amor*. México. Edassa.
- ✎ Laplanche, J. (1986). *Fantasía originaria, fantasía de los orígenes*. Barcelona. Gedisa.

- ✧ Lartigue T. (1996). *Sexualidad y Reproducción Humana en México*. México. Plaza y Valdez.
- ✧ Larrauri-Max, M. (2000). *La Sexualidad según Michel Foucault*. Valencia. Tándem.
- ✧ Laury, G. (1982). *Como vivir su sexualidad en la vida en pareja*. Gedisa.
- ✧ Lavrin, A. (1991). *Sexualidad y matrimonio en la América hispánica*. México. Grijalbo.
- ✧ Lépori, L. (2004). *Sexualidad*. Buenos Aires. ECSA.
- ✧ Lerer, M. (1995). *Sexualidad Femenina: Mitos y Realidades*. Buenos Aires. Paidós.
- ✧ López, S. (1998). *Sexualidad en la vejez*. Madrid. Pirámide.
- ✧ Lowen, A. (2000). *Amor y Orgasmo: Una guía revolucionaria para la satisfacción sexual*. Barcelona. Kairos.
- ✧ Lowen, A. (1999). *El gozo: la entrega al cuerpo y a los sentimientos*. Argentina. Paidós.
- ✧ Lucie-Smith, E. (1992). *La sexualidad en el arte occidental*. Barcelona. Thames and Hudson.
- ✧ Luhman, N. (1985). *El amor como pasión: la codificación de la intimidad*. Barcelona. Península.
- ✧ Mandel, K. (1977). *Psicología de la pareja*. Bilbao, Mensajero.
- ✧ Martín, O. (1985). *Didáctica de la educación sexual: un enfoque personalizante de la sexualidad y el amor*. Buenos Aires. El Ateneo.
- ✧ Masters, W. y Johnson, V. (1987). *La sexualidad humana*. Barcelona. Grijalbo.
- ✧ Masters, W. y Johnson, V. (1983). *Tratado de Medicina Sexual*. Barcelona: Salvat.
- ✧ Masters, W. y Johnson, V. (1981). *Incompatibilidad Sexual Humana*. Buenos Aires: Inter- Médica
- ✧ Masters, W. y Johnson, V. (1981) *Respuesta Sexual Humana*. Buenos Aires: Inter- Médica

- ✧ Matesanz, N. (2006). *Mitos sexuales de la masculinidad*. Madrid. Biblioteca Nueva.
- ✧ May, R. (1987). *Amor y voluntad: las fuerzas humanas que dan sentido a nuestras vidas*. México. Gedisa.
- ✧ Mccary, J. (1986). *Sexualidad Humana: Factores físicos y psicológicos de la conducta sexual*. México. Manual Moderno.
- ✧ Medina, R. (2002.) *Sexualidad y Escritura*. Barcelona. Anthropos
- ✧ Moreno, P. (2001). *Educación sexual: Guía para un desarrollo sano*. Madrid. Pirámide.
- ✧ Moore, J. (2000). *Sexualidad y Espiritualidad*. Chile. Cuatro Vientos.
- ✧ Moritz, H. (1971). *Sexualidad y Educación*. Barcelona, Herder.
- ✧ Navarro, M. (1999). *Sexualidad Genero y roles Sexuales*. Buenos Aires, Fondo de Cultura Económica.
- ✧ Nieto, J. (2002). *Sexualidad y Deseo*. Madrid. Siglo XXI.
- ✧ Ortiz-Tallo, M. (1997). *La Sexualidad Femenina: Reflexiones y Experiencias*. Malaga, Aljibe.
- ✧ Pausini, W. (2005). *Los nuevos comportamientos amorosos: la pareja*. Barcelona, Ares y Mares.
- ✧ Pelaez, J. (2003). *Sexualidad, Imaginación y realidad*. La Habana. Cinetifico-Técnica.
- ✧ Piret, R. (1988). *Psicología diferencial de los sexos*. Buenos Aires. Kapelusz.
- ✧ Quezada, N. (1996). *Sexualidad, amor y erotismo: México prehispánico y México colonial*. México. UNAM.
- ✧ Rattner, J. (1977). *Psicología y psicoterapia de la vida amorosa*. México. Siglo XXI.
- ✧ Rathus, S. (2005). *Sexualidad*. México. Pearson Educación.
- ✧ Reiche, R. (1994). *La Sexualidad y la Lucha de Clases*. Barcelona. Seix Barral.
- ✧ Rico B. (2001). *La Sexualidad*, México, Dirección General de Divulgación de la ciencia.

- ✧ Ricoeur, P. (1991). *Sexualidad: la maravilla, el enigma*. Buenos Aires. Almagesto.
- ✧ Ríos, J. (2005). *Los ciclos vitales de la familia y la pareja*. Madrid, CCS.
- ✧ Risso, A. (1986). *La Sexualidad Femenina: Un estudio de los comportamientos y opiniones de los estudiantes de primero y quinto curso de la Universidad de Santiago de Compostela*. Santiago de Compostela. Universidad de Santiago de Compostela.
- ✧ Robinet, G. (1997). *El estímulo sexual en el hombre y la mujer*. México. Azor.
- ✧ Roemer, A. (1998). *Sexualidad, derecho y política pública*. México ISSSTE.
- ✧ Rojas, E. (1991). *Sexualidad y Efectividad*. Madrid. Dosat.
- ✧ Rojas, M. (2003). *La pareja rota*. Madrid, Espasa.
- ✧ Rossi, L. (2005). *Relación de pareja. Retos y soluciones*. México, ETM.
- ✧ Sahagún, A. (1993). *Interacción Sexual humana*. México: Trillas
- ✧ Salas, G. (2008). *Sexualidad, derechos Humanos y ciudadanía*. México, El Colegio de México.
- ✧ Sanz, F. (1991). *Psicoerotismo femenino y masculino: Para unas relaciones placenteras autónomas y justas*. Barcelona. Kairos.
- ✧ Serrano, R. (1998). *La Sexualidad Femenina: Una investigación Estadística y psíquica Directa*.
- ✧ Silva-Raveau, M. (1994). *Sexualidad y Adolescencia*. Chile. Universidad Católica de Chile.
- ✧ Simons, G. (1983). *Sexo y Superstición*. Buenos Aires. Horme.
- ✧ Soler, C. (2000). *La maldición sobre el sexo*. Buenos Aires. Manantial.
- ✧ Stocker, W. (1993), *Las Mejores Técnicas Sexuales*. Buenos Aires. Central.
- ✧ Stoppard, M. (1993). *La magia del sexo*. México. Diana.
- ✧ Souza, M. (1996). *Dinámica y evolución de la vida en pareja*. México. Manual Moderno.

- ⌘ Tiefer, L. (1980). *Sexualidad humana: sentimiento y funciones*. México. Harla.
- ⌘ Tubert, S. (1998). *La Sexualidad Femenina y su construcción Imaginaria*. Madrid, El Arquero.
- ⌘ Vance, C. (1989). *Placer y peligro: Explorando la sexualidad femenina : seleccion de textos*. Madrid: Revolución.
- ⌘ Venegas, J. (2000). *Estrategias metodológicas para talleres de sexualidad*. Bogota. Manual Moderno.
- ⌘ Weeks, J. (1998) *Sexualidad*. México. Paidós.
- ⌘ Willi, J. (2004). *Psicología del amor: el crecimiento personal en la relación de pareja*. Barcelona, Herder.
- ⌘ Will, J. (1978). *La pareja humana. Relación y conflicto*. Madrid, Morata.
- ⌘ Zimmermann, M. (1997). *Sexualidad: Programa Educativo*. Madrid. Cultural.

ANEXOS

CARTA DESCRIPTIVA DEL TALLER INTEGRAL “JUGANDO CON NUESTRAS SENSACIONES ERÓTICAS”

	Sesión	Objetivos	Materiales	Actividad	Desarrollo	Técnica utilizada
1	Presentación, breve historia de la sexualidad	<p>Generales</p> <ul style="list-style-type: none"> - Propiciar un ambiente de confianza entre coordinadoras y participantes. - Dar un panorama general de la historia de la sexualidad. <p>Particulares:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Que los participantes logren crear poco a poco un ambiente de confianza entre ellos como con las coordinadoras. - Que los participantes adquieran un amplio panorama de lo que ha sido la sexualidad a lo 	<ul style="list-style-type: none"> - Estambre - Proyector “cañón” - Pantalla - Computadora - Película “el clan del oso cavernario” 	<ul style="list-style-type: none"> - Dinámica de integración “telaraña” (30 min.) - Retomar los puntos mencionados a lo largo de la dinámica para llevar a cabo una introducción sobre los diferentes puntos que se abordarán a lo largo del taller. (30 min) - Proyección de la película “el clan del oso cavernario” así como comentarios de la misma. (2:00 horas) <p>Evaluación: al final de la sesión se realizará una evaluación por medio de un intercambio de comentarios, críticas, dudas etc.</p>	<p>En esta sesión se realizará la presentación tanto de las coordinadoras como de los participantes, por medio de la dinámica “telaraña” en la cual una de las coordinadoras empezará tomando el inicio del estambre mencionando su nombre y respondiendo a las siguientes preguntas: “por qué estoy aquí y qué espero de éste taller” una vez que haya concluido deberá arrojar el estambre (sin soltar la punta) a otro participante, quien deberá contestar a las mismas preguntas y así sucesivamente, hasta formar una telaraña con todos los participantes, al terminar ésta dinámica se retomarán los puntos mencionados durante ésta y se dará una breve introducción del taller mencionando los distintos aspectos que se abordarán a lo largo del taller.</p> <p>Por último se proyectará una película “el clan del oso cavernario” en la cual podrán ver como se expresaba la sexualidad en una época antigua.</p> <p>Para finalizar ésta sesión se hará un cierre con comentarios constructivos sobre la sesión por parte de las coordinadoras así como de los</p>	Psicoeducación

		largo de la historia			participantes.	
2	Educación sexual	<p>Generales</p> <p>Favorecer un ambiente de debate en el que se discutan por medio de vivencias las diferentes formas de educación sexual.</p> <p>Particulares:</p> <p>-Que los participantes logren expresar sus vivencias en cuanto a su propia educación sexual.</p> <p>-Que logran crear un ambiente de empatía con el resto de los participantes y de ésta manera puedan escuchar y opinar adecuadamente en cuanto a los cometarios de otros.</p>	Ninguno	<p>- “yo tal como soy”</p> <p>- Discusión por medio de vivencias acerca del tipo de educación sexual que hemos recibido. (2:30 horas)</p> <p>Evaluación: al final de la sesión se realizará una evaluación por medio de un intercambio de comentarios, criticas, dudas etc.</p>	<p>Durante ésta dinámica se discutirán los temas de la educación formal e informal, por lo que se les pedirá a los participantes que por medo de vivencias narren la forma en la que ellos recibieron una “mejor” educación sexual, así como cuál consideran que es mejor, desde sus propias vivencias o experiencia.</p> <p>Para finalizar ésta sesión se hará un cierre con comentarios constructivos sobre la sesión por parte de las coordinadoras así como de los participantes.</p>	Psicoeducación
3	Mitos y realidades	<p>Generales</p> <p>Abordar y aclarar los distintos mitos que se han creado en torno al sexo por medio de diferentes dinámicas.</p>	<p>-Cartulinas</p> <p>-Plumones-</p> <p>-Revistas-</p> <p>-Tijeras</p> <p>-Pegamento</p>	<p>- “collage”</p> <p>-Comentar lo representado en la dinámica anterior.</p> <p>- Evaluación: al final de la sesión se realizará una evaluación por medio de un intercambio de comentarios,</p>	<p>En ésta sesión se abordarán los diversos mitos que existen en torno a la sexualidad y se tratará de explicar cada uno de ellos, para esto se les pedirá que realicen un collage ilustrando todos los mitos que conozcan y poco a poco entre todos se irán despejando todas aquellas dudas que surjan a lo largo de la dinámica acerca de los mitos.</p>	Psicoeducación

		<p>Particulares:</p> <p>-- Que los participantes logren aclarar las dudas que tengan acerca de los mitos que existen en torno a la sexualidad.</p> <p>- que los participantes puedan hablar abiertamente acerca de sus propias opiniones acerca de los mitos y realidades que conocen acerca de la sexualidad.</p>		<p>críticas, dudas etc.</p>	<p>Para finalizar ésta sesión se hará un cierre con comentarios constructivos sobre la sesión por parte de las coordinadoras así como de los participantes.</p>	
4	<p>Satisfacción y motivación en la pareja.</p>	<p>Generales</p> <p>Comentar los diferentes tipos de estímulos que ayudan a la motivación que existen en ambos géneros, así como los diferentes modos de obtener satisfacción sexual según el género.</p> <p>Particulares:</p> <p>-Que los participantes expresen sin reservas todas aquellas características que consideran como</p>	<p>Ninguno</p>	<p>-“guerra de sexos”</p> <p>-Se realizarán comentarios sobre la dinámica anterior</p> <p>- “parejas disparejas”</p> <p>- Evaluación: al final de la sesión se realizará una evaluación por medio de un intercambio de comentarios, críticas, dudas etc.</p>	<p>En ésta sesión se explicarán los diferentes tipos de estímulos que favorecen la motivación sexual dependiendo del género, para lo cual se dividirá a los participantes en hombres y mujeres, y se les preguntará (¿qué consideran que sirve como estímulo sexual en el sexo opuesto?) y de esta manera se darán cuenta de que tanto conocen las necesidades del sexo opuesto.</p> <p>Posteriormente asignaremos parejas que de acuerdo con la dinámica anterior consideremos sean “opuestas” y se les pedirá que den alternativas para que una relación sexual entre ellos funcione.</p> <p>Para finalizar ésta sesión se hará un cierre con comentarios constructivos sobre la sesión por parte de las coordinadoras así como de los</p>	<p>Psicoeducación</p>

		estímulos sexuales, y de ésta manera puedan entre todos aclarar duda acerca de los mismos.			participantes.	
5	Intimidad y Comunicación.	<p>Generales</p> <p>Aprender a expresar nuestra sexualidad a través de la comunicación verbal y no verbal.</p> <p>Particulares:</p> <p>-Que los participantes estimulen su propia participación dentro de la dinámica y que puedan expresar frases de tipo erótico a otras personas sin que exista la represión.</p> <p>- que los participantes muestren claramente aquellos movimientos durante un baile que les pueden ayudar dentro del ámbito sexual, así como que aprendan que tipo de movimientos puede satisfacer a su pareja y cuales no.</p>	<p>- Grabadora</p> <p>-cd´s de audio</p>	<p>-“teléfono descompuesto”</p> <p>- “que me gusta”</p> <p>-“ a bailar!!!!”</p> <p>- Comentar lo importante que es la comunicación dentro de la intimidad de una pareja</p> <p>- Evaluación: al final de la sesión se realizará una evaluación por medio de un intercambio de comentarios, críticas, dudas etc.</p>	<p>Durante ésta dinámica se hablará de la importancia de la comunicación tanto verbal como no verbal dentro de una relación (tanto sexual como personal) por lo que se jugará “teléfono descompuesto” donde una de las coordinadoras dirá una frase “erótica” en el oído a alguno de los participantes y éste deberá decir la misma frase sin equivocarse a pesar del tipo de frase.</p> <p>Después se les pedirá a los participantes que bailen ya que en muchas ocasiones está relacionado el modo de bailar o moverse con el desempeño sexual.</p> <p>Para finalizar ésta sesión se hará un cierre con comentarios constructivos sobre la sesión por parte de las coordinadoras así como de los participantes.</p>	Psicoeducación

6	Deseo y erotismo	<p>Generales</p> <p>Lograr que cada participante conozca las reacciones de su cuerpo a través de sensaciones eróticas.</p> <p>Particulares:</p> <ul style="list-style-type: none"> - que los participantes logren por medio de sensaciones conocer las reacciones del cuerpo en otras personas así como lograr una buena estimulación erótica en otra persona - Así como lograr percibir sus propias sensaciones y de ésta manera poder expresarle a la otra persona qué es lo que le parece placentero y qué no le parece placentero. 	<ul style="list-style-type: none"> -Telas con distintas texturas -Plumas de ave -Hielo etc. 	<p>-“percibiendo mis propias sensaciones”</p> <p>-“toca-juega y aprende”</p> <p>-Realizar una retroalimentación acerca de lo que se experimento durante la actividad.</p> <p>- Evaluación: al final de la sesión se realizará una evaluación por medio de un intercambio de comentarios, criticas, dudas etc.</p>	<p>En esta sesión se hablará de la importancia del erotismo y del deseo, se les pedirá a los participantes (una sesión antes) que lleven telas u objetos con diferentes texturas y se les pedirá a la mitad de ellos que se venden los ojos, y a la otra mitad que traten de acariciar el cuerpo de otro compañero (vendado) con los diferentes accesorios observado sus reacciones para poder determinar lo que le parece o no placentero, al terminar se les pedirá que cambien de rol.</p> <p>Para finalizar ésta sesión se hará un cierre con comentarios constructivos sobre la sesión por parte de las coordinadoras así como de los participantes.</p>	Psicoeducación
7	Autoerotismo	<p>Generales</p> <p>Lograr que cada participante conozca las reacciones de su cuerpo a través de sensaciones eróticas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Telas con distintas texturas -Plumas de ave -Hielo etc. -Espejo 	<p>“Sintiéndome solo”</p> <p>Retroalimentación</p> <p>- Evaluación: al final de la sesión se realizará una evaluación por medio de un intercambio de comentarios, criticas, dudas etc.</p>	<p>En esta sesión se hablará de la importancia del autoerotismo, se les pedirá a los participantes (una sesión antes) que lleven telas o objetos con diferentes texturas y se les pedirá a la que se venden los ojos, traten de acariciar su cuerpo con los diferentes accesorios percibiendo sus reacciones para poder determinar lo que le parece o no placentero, al terminar se les pedirá</p>	Psicoeducación

		<p>Particulares:</p> <ul style="list-style-type: none"> - que los participantes logren conocer las sensaciones de su propio cuerpo por medio del autoerotismo, utilizando diferentes materiales. - así como distinguir aquellas partes de su cuerpo (no siempre genitales) en las que percibe sensaciones eróticas placenteras para si mismo. 			<p>que hagan lo mismo pero frente a un espejo y sin vendarse los ojos.</p> <p>Para finalizar ésta sesión se hará un cierre con comentarios constructivos sobre la sesión por parte de las coordinadoras así como de los participantes.</p>	
8	Expresión coital.	<p>Generales</p> <p>Conocer diferentes formas de llegar al contacto genital.</p> <p>Particulares:</p> <p>Que los participantes experimenten de manera lúdica algunas de las posiciones ilustradas en el kamasutra y de ésta manera puedan conocer sus limitaciones así como que posición o qué tipo de contacto les parece más satisfactorio.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Twister -Proyector “cañón” -Pantalla -Computadora - Película -Hojas de papel -Plumas -Colores -Kamasutra ilustrado 	<ul style="list-style-type: none"> -“twister” -Proyección de película -“comic” - Evaluación: al final de la sesión se realizará una evaluación por medio de un intercambio de comentarios, críticas, dudas etc. 	<p>Durante ésta sesión se explicarán las diferentes formas de expresión sexual coital, para lo cual se tomará como referencia algunas posiciones sexuales ilustradas en el kamasutra, y se les pedirá que por medio del juego “twister” traten de experimentar con su cuerpo y con el cuerpo de otra persona y de ésta manera lograr diferentes posiciones.</p> <p>Posteriormente se les proyectará un film erótico con el fin de observar las reacciones de cada persona y que vean que la reacción de las personas puede ser muy diferente, después de la proyección se les pedirá que realicen un comic de carácter erótico (en equipo) tomando en cuenta todos los puntos de vista del equipo.</p> <p>Para finalizar ésta sesión se hará un cierre con comentarios constructivos</p>	Psicoeducación

		- y de ésta manera logren comunicárselo a su pareja y puedan experimentar todo tipo de posiciones o sensaciones en su relación.			sobre la sesión por parte de las coordinadoras así como de los participantes.	
9	Expresión no Coital.	<p>Generales</p> <p>Descubrir diferentes formas de disfrutar las relaciones sexuales, sin la necesidad de llegar a una penetración, así como los diversos instrumentos “juguetes” que existen para obtener y brindar placer sexual.</p> <p>Particulares:</p> <p>- que los participantes conozcan los tipos de juguetes sexuales que existen así como la forma de utilizarlos y de ésta manera puedan experimentar un sinnúmero de sensaciones eróticas y que sepan que no siempre se necesita del coito para lograr un orgasmo una relación sexual plena.</p> <p>- así mismo se espera</p>	-Diversos juguetes sexuales	<p>-“vamos a jugar”</p> <p>- streep tees”</p> <p>- Evaluación: al final de la sesión se realizará una evaluación por medio de un intercambio de comentarios, críticas, dudas etc.</p>	<p>Se les explicará la función y utilidad de diversos accesorios o juguetes sexuales, esto para que los conozcan y sepan utilizarlos durante el contacto sexual tanto de forma individual y en pareja, también se les explicará que se trata de una buena forma de tener un contacto sexual sin que haya necesariamente penetración.</p> <p>Después una instructora les mostrará cómo poder seducir a su pareja por medio de un baile erótico (strep tess), y de esta manera puedan explotar su sensualidad y puedan brindarle placer a su pareja.</p> <p>Para finalizar ésta sesión se hará un cierre con comentarios constructivos sobre la sesión por parte de las coordinadoras así como de los participantes.</p>	Psicoeducación

		que los participantes logren expresar su sexualidad por medio de movimientos eróticos (stripteases) y de ésta manera aprendan a atraer a su pareja.				
10	Cierre.	<p>Generales</p> <p>Compartir todas aquellas experiencias vividas durante el taller con alguien especial.</p> <p>Particulares:</p> <p>Que los participantes logren exponer lo que aprendieron durante el taller a otra persona y de ésta manera las tanto los participantes como las coordinadoras sabrán si ha servido el taller y si los participantes han adquirido las herramientas básicas para llevar a cabo una vida sexual satisfactoria, así como han adquirido la capacidad de expresar su sexualidad abiertamente.</p>	- Ninguno.	<p>-“Compartiendo experiencias”</p> <p>- Evaluación: al final de la sesión se realizará una evaluación por medio de un intercambio de comentarios, críticas, dudas etc.</p>	<p>En la última sesión se les pedirá a los participantes que lleven a alguna persona con la que deseen compartir lo aprendido durante el taller, y de ésta manera ellos mismos tendrán la oportunidad de explicarles a otras personas lo que han aprendido.</p> <p>Para finalizar ésta sesión se hará un cierre con comentarios constructivos sobre la sesión por parte de las coordinadoras así como de los participantes.</p>	Psicoeducación