

La Vivencia Sexual Humana

¿Qué es la sexualidad?



La sexualidad es un elemento propio del ser humano y repercute durante toda su vida. A la vez está influida por la sociedad en que crecemos y nos desarrollamos.¹



- Sexualidad es una cualidad humana formada por un conjunto de características biológicas, psíquicas y sociales de las personas en su relación como seres sexuados.
- La sexualidad constituye una dimensión cotidiana de nuestras relaciones humanas. Es algo necesario para todas las personas, constituye un acto de comunicación, con lo que pensamos, con nuestros sentimientos, con nuestro cuerpo, expresando nuestro ser "masculino" o "femenino" a las y los otr@s.
- A menudo se cree que la sexualidad sólo se manifiesta en la cama realizando el coito o "acto sexual" y no es así. La sexualidad no son sólo los órganos genitales, está en todo nuestro cuerpo de la cabeza a los pies: es una vivencia, una necesidad que se puede expresar de muchas formas diferentes en cada persona: abrazos, besos, miradas, caricias, fantasías, coito, etc.
- La sexualidad es fuente de placer, de energía vital, de satisfacción, de amor... pero también puede ser motivo de miedo, dolor y agresión, como en los casos de abuso sexual y violación que muchas niñas, jóvenes y mujeres enfrentan a lo largo de su vida; o cuando las mujeres son obligadas a mantener relaciones sexuales.
- La sexualidad es algo innato, pero las formas de vivirla son culturales y están cargadas de prohibiciones, opresión, castigos, mitos y misterios. Las formas de entender y expresar la sexualidad ha cambiado a lo largo de la historia; en algunas épocas ha existido una visión más progresista y permisiva y en otros períodos se ha mantenido como algo oscuro, negativo, peligroso y pecaminoso. En definitiva, la sexualidad **-como la sociedad misma- cambia según la cultura, el país y la época histórica.**
- Las personas no son seres "sexuados" sólo para reproducirse; tener hijos e hijas es necesario para mantener la especie humana y es una de las cosas más importantes y bellas que se pueden hacer en la vida, pero la sexualidad no es sólo para eso. Además tener hij@s requiere de una gran responsabilidad, madurez psíquica, estabilidad emocional y económica.

¹ "De adolescentes para adolescentes, manual de salud sexual y reproductiva" Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social. El Salvador, 1999.

Etapas de la sexualidad humana

La vida sexual del ser humano comienza el día de su nacimiento y concluye con su muerte"

W. Stekel²

Todas las personas son seres sexuales: jóvenes, viejas, casadas, solteras, con o sin un impedimento físico, activas sexualmente o no. Al crecer y desarrollarse, la sexualidad, como los cuerpos, cambia. Aprender a vivir la sexualidad es un proceso de toda la vida, fluye con la edad y las experiencias vividas.

En cada edad se manifiesta de forma distinta, pero en todas ellas la sexualidad es muy importante.

Etapas infantil: Diversas investigaciones realizadas por profesionales de la sexología³ demuestran que las actividades para explorar el cuerpo y conocer sus sensaciones placenteras, así como los juegos sexuales, son realizadas por la mayoría de bebés y siguen durante la etapa preescolar, si no es reprimida y/o castigada por las personas adultas que viven estas manifestaciones como un peligro o una desviación, bien por ignorancia de la sexualidad infantil o por sus creencias morales.

Además, estas actividades son necesarias y saludables, contribuyendo a un conocimiento de sí mismo/a y de los demás. "Estos actos denotan una evolución natural completamente normal"⁴, y son la base para una futura sexualidad adulta sana y responsable. Durante siglos, los sectores más conservadores de nuestra sociedad han negado la existencia de la sexualidad infantil, justificando "inocencia y pureza" en la niñez, pero negarla, reprimirla o prohibirla, no significa que no se de espontánea y naturalmente. Las expresiones sexuales son inherentes al ser humano, por tanto lo más normal es sentir las, expresarlas y vivirlas; en cambio intentar reprimirlas o anularlas va contra nuestra propia naturaleza.

"La relación sexual suele considerarse una actividad propia de las personas jóvenes adultas, de buena salud y con atractivo físico... A pesar de esos mitos culturales, la vejez, o la edad avanzada, conlleva la necesidad de la intimidad sexual... por otra parte no existe ninguna razón biológica que invalide la función sexual". (Masters, Johnson, Kolodny, 1992).

Adolescencia: Entre los 10 y los 19 años, las personas vivimos la pubertad y la adolescencia, donde los cambios físicos, psicológicos y emocionales. Los cambios físicos más importantes tiene lugar entre los 11 y los 16 años aproximadamente. En esta etapa se vive intensamente y es fácil enamorarse y sentir atracción por alguna persona en especial.⁵

En la edad adulta: Se considera que la adultez es la época "correcta" y "adecuada" para vivir y desarrollar nuestra sexualidad. Sin embargo, algunas personas y grupos sociales manifiestan que siempre hay que poner normas y límites al ejercicio de la sexualidad: sólo tener relaciones dentro del matrimonio, o sólo para procrear hijos/as, o pagando para desahogarse sexualmente (hombres que acuden con trabajadoras del sexo⁶), pero la sexualidad es todo un mundo de sensaciones, emociones y vivencias que todas las personas pueden experimentar libremente siempre que exista autorrespeto y respeto por los demás.

En la vejez: También las personas que ya son mayores siguen teniendo sus deseos y manifestaciones a la hora de expresar y vivir su sexualidad, y esto es así mientras vivan; por supuesto que lo harán de manera distinta que cuando eran más jóvenes, sobre todo si no gozan de una salud aceptable, pero no dejan de sentir deseos y emociones.



² "Educación Afectivo-sexual" Jesús Fernández Bedmar. Granada, España, 1996

³ Sexología: Rama de la medicina que estudia la conducta sexual humana, el sexo y las cuestiones con él relacionadas.

⁴ "La Sexualidad humana". Masters, Johnson, Kolodny. Volumen 2: Evolución y aspectos psicosociales. Ed. Grijalbo. Barcelona, 1992

⁵ Para más información sobre sexualidad y adolescencia, consultar la hoja informativa "Sexualidad, adolescencia y desigualdades de género" editada por Las Dignas.

⁶ Vulgarmente llamadas prostitutas.

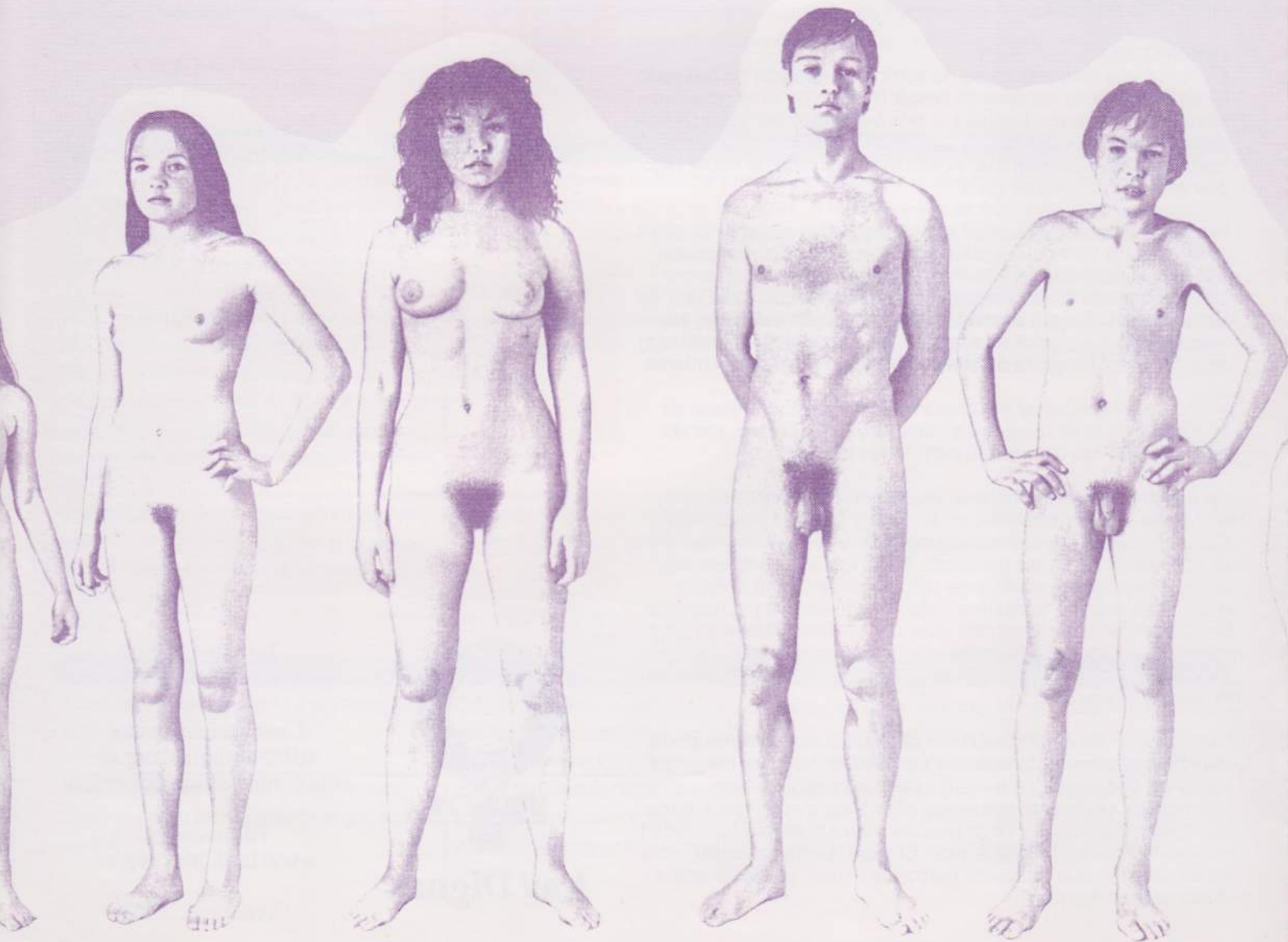
La respuesta sexual humana

El cuerpo humano reacciona ante estímulos sexuales de formas muy variadas, porque cada persona es única y diferente; sin embargo diversos estudios han determinado que existen reacciones parecidas entre las personas a la hora de sentir placer sexual que se resumen en "deseo", "excitación" y "orgasmo".

Deseo: Es el conjunto de sensaciones y sentimientos ligados a la atracción física por alguien, es la primera disposición a dar y recibir placer sexual.

Excitación: Es la primera respuesta orgánica (física) visible: cuando una mujer está excitada sexualmente tiene lubricación vaginal y cuando un hombre está excitado tiene una erección del pene. Esta fase es casi simultánea a la del deseo, sobre todo en la adolescencia y juventud.

Orgasmo: También conocido como "clímax", "venirse" o "terminar". Es el momento de mayor intensidad y se acompaña por contracciones genitales muy placenteras, que en el hombre producen generalmente, eyaculación. Aunque está más localizado en la zona genital, el orgasmo recorre todo el cuerpo y va seguido de bienestar y reposo.



siones que se dan entre los besos, las caricias, sensaciones agradables, al. Estas sensaciones to, la vista, el oído o por suelen provocar entre dos personas.

Comportamientos/ Opciones sexuales

Con uno o una mism@: → Autoerotismo o masturbación

Con otras personas:

- heterosexual (hombre/ mujer, mujer/hombre)
- homosexual / lesbiana (hombre/hombre y mujer/mujer)
- bisexual (con ambos sexos)

Autoerotismo (también llamado masturbación):

"El acariciarse el cuerpo incluyendo los genitales, con el propósito de producir placer, es otra de las actividades que la mayoría de los seres humanos, adolescentes y adultos, realiza en su vida. Esta actividad, llamada masturbación, permite a una persona o pareja liberar la tensión sexual sin exponerlos al contagio de alguna enfermedad de transmisión sexual o a un embarazo no deseado. Los estudios realizados al respecto demuestran que la masturbación no produce daño físico ni mental..⁷"

Socialmente la masturbación ha estado rodeada de ignorancia y vergüenza, siendo vinculada muchas veces a enfermedades y locura para quienes la practican, de modo que a veces sienten una gran culpa. Es ese "volado" que atrae y atemoriza a adolescentes de ambos sexos y por lo cual a menudo se les reprime duramente, sobre todo a las adolescentes.

Para la gente religiosa más tradicional, la idea de que la masturbación es incorrecta o inmoral continúa vigente hoy en día, ya que algunas familias, docentes, médicos/as, etc, pueden haber sido educados con esa creencia y siguen pensando igual. En conclusión, si una persona quiere masturbarse o no, siempre será su propia decisión en función de sus intereses, creencias y necesidades.

Heterosexualidad:

Es la considerada por la sociedad como "natural", "buena", y "correcta", porque, a través de ésta se llega a la reproducción de la especie humana. Se tiende a confundir la sexualidad con reproducción.

Homosexualidad y lesbianismo:

La mayoría de las personas se sienten atraídas y se enamoran del sexo contrario, es decir tienen una opción o preferencia sexual heterosexual. Sin embargo existen algunas personas que se sienten atraídas por personas de su mismo sexo: hombres que aman a hombres (homosexuales o "gay") y mujeres que aman a mujeres (lesbianas). "Homo" significa "mismo".

La homosexualidad es un hecho que ha existido a lo largo de la historia de la humanidad, habiendo períodos -como en la cultura griega y romana- que eran opciones plenamente aceptadas, o en otros momentos -como en la época de la Inquisición- que era totalmente condenada, incluso con la muerte (sobre todo en las prácticas entre mujeres).

Es importante mencionar que la homosexualidad no es una enfermedad mental, sino una elección u opción personal. Tampoco es algo que se lleva desde el nacimiento, se aprende durante la niñez y la adolescencia.

Todas estas teorías no han podido ser comprobadas todavía científicamente. Sin embargo mucha gente piensa así y creen que se debe "corregir la conducta desviada" de estas personas sólo porque tienen una preferencia diferente de la mayoría. Nuestra sociedad no las acepta, las discrimina e incluso las maltrata y agrede verbal y físicamente: incompreensión familiar, rechazo de sus amistades, despidos laborales, etc.

Bisexualidad:

Existen mujeres y hombres que pueden sentir atracción y enamorarse tanto de un hombre como de una mujer en algún momento de su vida. A estas personas se las llama bisexuales. "Bi" significa "dos".

¿Y qué pasa con la virginidad?

Se llama "virgen" a la persona -hombre o mujer- que no ha mantenido nunca relaciones sexuales. Físicamente, la virginidad femenina está ligada a una parte de su anatomía: el "himen" que es una membrana de piel fina, delgada y elástica, situada en la entrada de la vagina. Sin embargo, se debe aclarar que muchas niñas nacen sin himen, otras lo tienen perforado de modo que es difícil determinar si está roto o no. También es frecuente que el himen se rompa con facilidad a una edad temprana, por ejemplo, montando a caballo o en bicicleta, sin que la niña se dé cuenta de ello.

Sin embargo la virginidad siempre ha estado más relacionada con las mujeres y ha sido un requisito imprescindible para ser consideradas "decentes".

"En este punto es importante hablar de la doble moral sexual que existe en nuestra sociedad, permitiendo y justificando ciertas prácticas sexuales en los hombres, mientras que se prohíben y censuran en las mujeres"; es decir, el hombre puede y debe tener muchas experiencias sexuales y la mujer debe conservarse "pura" hasta el matrimonio. Nuevamente, reiteramos que cada mujer tiene derecho a decidir sobre el ejercicio de su sexualidad, su cuerpo y su vida.



⁷ "Planeando tu vida. Programa de educación sexual y para la vida dirigido a los adolescentes" Pick de Weiss, et al. Ariel Escolar. MEXFAM, México, 1995.

⁸ "De adolescentes para adolescentes, manual de salud sexual y reproductiva" Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social. El Salvador, 1999.

Mitos y realidades acerca de la sexualidad



Un mito es una creencia o información equivocada que se toma como "verdad" y se transmite de generación en generación.⁹



Generalmente los mitos se encuentran envueltos de superstición y son alimentados por la ignorancia. Sobre la sexualidad existen muchos mitos, porque es un tema muy difícil de tratar y comprender. Pero hay que dejar claro que los mitos que aquí se describen son todos falsos y se basan en prejuicios e ideas morales que castigan el conocimiento de las sensaciones y placeres humanos.

AUTOEROTISMO O MASTURBACIÓN

MITO	REALIDAD
Sólo las personas inmaduras o enfermas mentales se masturban.	Son muchas las personas que se masturban en la adolescencia, juventud, la adultez y en la vejez, no observándose en ellas ninguna deformidad física o inmadurez. La masturbación da satisfacción sexual y no perjudica en modo alguno.
La masturbación es una actividad solitaria y antisocial que vuelve a las personas tímidas y aisladas.	Más que solitaria, es una actividad íntima y privada; es un acto de placer y satisfacción con una/o misma/o, lo cual no significa que la persona esté sola en la vida. Tampoco la timidez no tiene que ver con practicar o no la masturbación, sino con la personalidad de cada quien.
Masturbarse en exceso produce fatiga física y debilidad mental y se vuelve un vicio.	El cuerpo humano administra muy bien la actividad sexual que desarrolla una persona. Cuando ésta ha alcanzado su grado particular de satisfacción, el cuerpo ya no reacciona ante nuevos intentos.
Las mujeres no sienten necesidad de masturbarse.	Mujeres y hombres tienen la misma capacidad de masturbarse, sin embargo a la mujer se le ha prohibido mucho más fuertemente que lo haga. Es un problema cultural y no una diferencia biológica.

LESBIANISMO Y HOMOSEXUALIDAD

MITO	REALIDAD
Tienen causas biológicas y hormonales. Por ejemplo se dice que bastantes lesbianas tienen el clitoris más desarrollado y algunos homosexuales tienen el pene más pequeño.	Las investigaciones científicas y médicas más recientes demuestran que existen diferentes opciones sexuales y que ni las hormonas, ni la biología son las causantes de esa preferencia sexual, por lo tanto no son seres enfermos ni física ni psíquicamente.
Las actividades que tienen en la infancia los desvía a hacerse lesbianas y homosexuales. Por ejemplo se dice que si a una niña se le permite comportarse como un cipote, no tardará en convertirse en lesbiana, y que si un niño se le permite disfrazarse con las ropas de su mamá, o tener juegos de niñas, se volverá homosexual.	Tampoco el tipo de juegos que se realicen en la infancia determinan un cambio en la opción sexual adulta. Los juegos y juguetes no tienen sexo, somos las personas adultas quienes les damos ciertas connotaciones a estos, pero no tienen relación alguna con el sexo de las personas.
Una lesbiana o un homosexual se sienten atraídos por todas las personas de su mismo sexo y hay que evitarlos para que no nos metan en sus cosas.	El origen de atracción homosexual o lésbica es la misma que para las personas heterosexuales: es atracción física, química y emocional hacia una persona concreta y no hacia todas.

VIRGINIDAD

MITO	REALIDAD
Todas las mujeres sangran y sienten dolor en su primera relación sexual.	Está científicamente demostrado que perder el himen, sea cual sea la causa, no tiene por que ser físicamente doloroso. Sólo un 18% de mujeres siente un dolor moderado con la primera penetración vaginal y en escasas ocasiones puede aparecer una ligera hemorragia.
A las jóvenes se les nota que ya no son vírgenes por su forma de caminar, por ciertos gestos...	Esto es totalmente falso, nadie puede saber si una mujer ha tenido o no relaciones sexuales por aspectos externos como los gestos o la forma de caminar. Físicamente no se nota si se tiene una vida sexual activa, ni en las mujeres ni en los hombres, salvo que se produzca un embarazo.

⁹ "Palabras nuevas para un mundo nuevo". Programa Cultura de Paz. UNESCO- El Salvador, 1998.

Todos estos mitos y prejuicios han marcado la vida de muchos hombres y mujeres, pero en el caso de ellas, se manifiesta claramente el sexismo y machismo existen en nuestra sociedad: el constante control sobre el cuerpo de las mujeres y su sexualidad, las ha llevado a vivirla de manera limitada, con temor, con culpa e incluso con riesgo para su salud y su vida.

DECISIONES

Tener o no tener relaciones sexuales es una decisión que toda persona tiene derecho a tomar. Compartir cosas con quien se ama siempre significa respetar los deseos y sentimientos de la otra persona, incluyendo el respeto a negarse a mantener cualquier tipo de actividad sexual, en cualquier momento y por la razón que sea. Es muy importante vivir la sexualidad con responsabilidad y contar con suficiente información.

Postergación:

Muchas personas jóvenes optan por esperar y no tener relaciones sexuales completas hasta que se sientan lo bastante adultas y/o responsables como para tomar decisiones sanas con respecto al sexo. Esto se llama **Postergación**. Postergar significa retrasar hasta más adelante.

Abstinencia:

Es la manera más segura de no sufrir un embarazo no deseado o una infección de transmisión sexual (ITS) es no tener relaciones sexuales completas. También puede ser opción personal, o sea una forma como otra cualquiera de vivir la sexualidad. Esto se llama **Abstinencia**. Abstenerse significa no hacer algo que se tiene deseos de hacer.

Independientemente de cuál sea la alternativa elegida por cada persona para vivir su sexualidad (autoerotismo, postergación, relaciones sexuales, abstinencia, u otras), es importante que esté consciente de las ventajas y desventajas que cada una de ellas encierra. Según sean los valores de cada individuo, sus necesidades y sus posibilidades, la elección de la(s) alternativa(s) será diferente. **Ninguna de ellas es buena o mala por sí misma.**

¿ Por qué el preguntar e informarse sobre cualquier tema es correcto y no lo es cuando se habla de la sexualidad, siendo éste un tema tan importante para todas las personas?

En nuestra sociedad hablar abiertamente de sexo es un gran problema. un impedimento, un pecado y muchas cosas más. Sin embargo, la sexualidad es uno de los temas presentes en la vida cotidiana de las personas. En la familia, en la escuela, en la iglesia, en los medios de comunicación, en la calle se transmiten valores, prejuicios, información confusa al respecto: son mensajes contradictorios que, por un lado, estimulan para sentir deseo y tener relaciones sexuales, como las películas, las canciones, ciertos anuncios comerciales y, por otro, promueven la culpa y la prohibición.

Para no caer en contradicciones se debe buscar **información científica y adecuada** sobre la sexualidad: hay que preguntar todas las dudas que se tengan a personas adultas bien informadas, contrastar diferentes opiniones y aprender a tomar decisiones oportunas y responsables sobre la propia sexualidad en las distintas etapas de la vida. El saber sobre cualquier tema es un derecho que todas las personas tienen, por tanto sobre la sexualidad, también.

Algunos ejemplos:

- Se condena y desaprueba mucho más el autoerotismo en la mujer que en el hombre.
- Se exige la virginidad en la joven y al joven se le potencia la experimentación sexual.
- La represión y el rechazo hacia las mujeres lesbianas es más intolerante que hacia los hombres homosexuales.
- Los casos de violencia sexual hacia las mujeres son mucho más frecuente (hasta un 80%) que hacia los hombres.

CONCEPTOS BÁSICOS

PLACER: Es la máxima expresión de disfrutar lo que se hace con el cuerpo, con los cinco sentidos, con fantasías, anhelos y deseos, como comer, dormir, bañarse, hacer el amor, masturbarse, etc.

SEXO: Está determinado por el factor biológico, es decir, son las particularidades de los órganos sexuales que diferencian a los machos de las hembras. La naturaleza humana nos hace seres "sexuados" desde el nacimiento.

RELACIONES SEXUALES: Son todas las expresiones sexuales que se dan entre dos o más personas, como el coito, los abrazos, los besos, las caricias, etc.

COITO, también llamado "acto sexual": Es el acto en el cual el hombre introduce su pene en la vagina de la mujer, para conseguir placer, para fortalecer la comunicación en la relación de pareja y, a veces, para la reproducción humana. Existe también el coito anal: la introducción del pene en el ano de la mujer o de otro hombre.

REPRODUCCION: Es el hecho de la fecundación de un óvulo por un espermatozoide, creando un nuevo ser; es la manera de perpetuar la especie humana. Para la fecundación de un óvulo se necesita de un hombre y una mujer. La eyaculación de semen en el interior de la vagina de la mujer, cuando ésta se encuentra ovulando llevan a la fecundación y el embarazo.

ENAMORAMIENTO: El enamoramiento supone el deseo y la atracción hacia otra persona. Ésta se nos presenta como única y se desea una unión permanente; origina una gran pasión e impulsos sexuales, hace sentirse intensamente feliz si se es correspondido, pero muy triste si eso no ocurre. Durante la etapa del enamoramiento es importante no perder de vista que todas las acciones y conductas pueden tener consecuencias positivas o negativas, que en la relación están implicados sentimientos, intereses, necesidades de ambos por lo que es importante vivir la relación con igualdad, tolerancia y respeto mutuo, para lo cual es imprescindible confiar, dialogar y conocerse mutuamente.



Las Dignas

Tel.: 284-9550
Fax: 284-9551

Correo electrónico:
edf@lasdignas.org.sv
educacion@lasdignas.org.sv

Página web:
www.lasdignas.org.sv

Diciembre, 2003