

S A L U D I



SEXUALIDAD

Instituto Andaluz de la Mujer

Autores:

Pedro Villegas

Eva Rodríguez

Antonio Ochoa.

Coordinación:

Inocencia Nieto

Instituto Andaluz de la Mujer

Pedro Villegas.

Edita:

Instituto Andaluz de la Mujer

C/ Alfonso XII, nº 52

41002 SEVILLA.

Imprime:

Tecnographic, S.L.

D.L.: SE-829 - 93

ISBN: 84-7921-021-4 (Salud 1)

ISBN: 84-7921-020-6 (Colección Salud)

INTRODUCCIÓN

Aunque la sexualidad sea un tema que nos interesa a todas las personas, sin embargo, nos cuesta trabajo hablar de ella.

Esto sucede, porque hasta hace poco tiempo no se ha empezado a hablar con naturalidad de estos temas y nos faltan palabras para comunicar y expresar los sentimientos, la afectividad, el placer, etc...

Estos mismos sentimientos, de los que a muchos y a muchas nos cuesta hablar, están educados en razón del género vivido y/o asignado. Con lo que existen grandes diferencias al usar las mismas palabras con otra persona con la que nos comunicamos, pues ambos le estaremos dando significados distintos. Por ello es fundamental educarnos en comunicación mixta; no entender los sentimientos del otro/a dan al traste con cualquier otra forma de comunicación que intentemos, más en este terreno que nos ocupa de la sexualidad. Y por supuesto para entender cualquier sentimiento, la primera regla necesaria es el respeto. El respeto hacia nosotros/as mismos/as y los/as demás. Sin ello no es posible que se establezcan las bases mínimas de la comunicación.



¿Qué es la sexualidad?

Según la Organización Mundial de la Salud (O.M.S.) se considera la salud sexual como "la integración de los elementos somáticos, emocionales, intelectuales y sociales del ser sexual por medios que sean positivamente enriquecedores y que potencien en las personas la comunicación y el amor."

Es decir, en la sexualidad intervienen el cuerpo, las emociones y/o sentimientos, los conocimientos que sobre ella tengamos y la sociedad donde vivimos; a la vez pretende enriquecernos como personas, ayudarnos a comunicarnos y a vivir el amor.

La sexualidad no es algo estático sino, que es un proceso cambiante y dinámico, que se va a ir manifestando de formas distintas a lo largo de nuestra vida.



Así desde el momento de la fecundación, en que se forma el embrión, éste va a sufrir una serie de cambios en su desarrollo hasta el momento del nacimiento. Se irán formando y diferenciando nuestros órganos y características sexuales.

Sin embargo, será a partir del nacimiento, cuando poco a poco tomaremos conciencia, de que somos niñas o niños y se va a esperar de cada persona un determinado comportamiento y unas determinadas conductas. En este sentido, recordarás que desde pequeñas nos iban indicando como debíamos comportarnos y qué se esperaba de nosotros y nosotras, unas veces de forma muy directa y otras, de forma absolutamente sutil y siempre con la idea de que cada género es distinto.

Aún hoy día se sigue educando de forma diferente a un niño y a una niña, potenciando los juegos de acción, de iniciativa, de competitividad a los niños y a las niñas, por el contrario, les favorecemos los juegos en los que deben mostrar su afectividad, el ser pasivas, el depender de los demás, etc... Incluso las nuevas heroínas de los videojuegos y películas son tan masculinas en sus papeles que entusiasman más a los chicos que a las chicas.

De aquí la importancia de la educación, ya sea en la familia, la escuela o en otros espacios, y de su influencia posterior en la sexualidad de las personas.

Debemos intentar conseguir que los valores y actitudes que transmitamos a niñas y niños sean igualitarios y no discriminatorios, solidarios y no competitivos.

De esta forma, fomentaremos el desarrollo de personas, hombres y mujeres, en un plano en el que aprendamos a respetar las diferencias, para complementarnos y enriquecernos mutuamente; de igualdad en derechos y obligaciones, así como de confianza entre los sexos, para llegar a conseguir que las relaciones sean más igualitarias y gratificantes.

Aspectos que contempla

La sexualidad es una dimensión humana que abarca todo cuanto somos. Nuestra mente y nuestro cuerpo son sexuados, y es en ambos dónde se asienta la sexualidad, de ahí la importancia de que los conozcamos bien, de sentirnos bien con ambos, de conocer nuestras posibilidades reales. La mente nos permite pensar, soñar, fantasear, aprender el cómo queremos vivir con nuestro cuerpo, y de aquí parte el aspecto erótico de nuestra sexualidad.



La sexualidad, es además, una capacidad que nos ayuda a relacionarnos, a buscar y vivir experiencias y sensaciones con nosotras mismas y con otras personas.



Ya comentábamos antes, la diferente educación recibida por ambos sexos. Estas diferencias se aprecian aún más en las relaciones de pareja, donde, en muchas ocasiones no existe una situación de igualdad sino de sometimiento. Y en la relación sexual ocurre lo mismo.

Por esto es importante que pensemos en nuestras relaciones con los demás, para aprender a comunicarnos deseos y sentimientos, a decir lo que nos agrada y lo que no, de las relaciones sexuales que mantenemos. A aprender a respetar los deseos de nuestra pareja sin perder de vista nuestro propio respeto y a no tratar de imponer o dejarnos imponer criterios poco razonables. Y no sólo en el terreno afectivo o en el sexual, sino en lo cotidiano, a preocuparnos ambos por el cuidado y educación de nuestros hijos e hijas, a repartir las tareas de la casa, incluso aprender a negociar el reparto de los distintos aspectos que conforman nuestra relación.

La forma ideal de pareja no existe, pero esta debería basarse en la amistad y el conocimiento de una misma y del otro. Saber que somos dos personas, distintas e individuales, que hemos acordado vivir juntos, aceptando incluso las diferencias como algo enriquecedor.

La sexualidad hace posible también, que en una época determinada de nuestras vidas nos planteemos tener descendencia. La decisión de tenerla, es importante y debemos ser nosotras las que tomemos esa decisión y no dejarlo en manos del azar .

En resumen, la sexualidad posee la función de relacionarnos con nosotras mismas y los demás y se caracteriza por la búsqueda del placer, la afectividad, la comunicación y complementariamente de la reproducción, ayudando al ser humano a mantener su equilibrio interior y personal.

CARACTERÍSTICAS DE LA SEXUALIDAD

Desarrollo evolutivo

Una de las características de la sexualidad, es que se desarrolla a lo largo de nuestra vida, de forma progresiva y evolutiva, esto es, desde el momento en que nacemos hasta que morimos. Pero cada edad se diferencia de la siguiente, de forma que no es lo mismo la sexualidad en la infancia, que en la juventud, la madurez o la vejez, y al ser diferentes etapas y cada una con sus propias características, también la sexualidad se va a manifestar de distintas formas. No hay



nada peor para la vivencia positiva del sexo que pretender vivir la sexualidad de una época que no nos corresponde. Ejemplo de ello son la cantidad de embarazos no deseados, abortos, disfunciones sexuales, enfermedades de transmisión sexual o frustraciones que los muy jóvenes tienen al vivir una sexualidad más adecuada a la persona con experiencia y/o que una persona adulta pretenda vivir la sexualidad de un joven en cuanto a querer emular los "records" de la propia juventud.

Regulación social de la sexualidad.

Por otra parte, todas las personas nos relacionamos sexualmente y esta forma de relación es controlada o regulada por la sociedad en la que vivimos.



Cada sociedad tiene unos modelos en materia de sexualidad, en el que se toleran o prefieren determinadas conductas sexuales y otras se prohíben o rechazan. Estos modelos sexuales hacen que cada sociedad imponga unas determinadas normas, que suelen ser decididas por los que dirigen la moral y utilizan sus propios criterios para justificar cada uno de los modelos. Sin embargo, no son duraderas e inamovibles, sino que van cambiando y evolucionando a lo largo de los años, al mismo

ritmo que las distintas sociedades y la humanidad en general.

Por tanto, la forma en que vivimos nuestra sexualidad, depende en gran parte de la sociedad a la que pertenecemos, y más aún del ambiente en el que nos movemos o vivimos. Al existir distintos tipos de sociedades y culturas, van a existir también diferentes formas de expresar la sexualidad, que a veces, no tienen por qué coincidir con la nuestra, incluso, pueden ser muy diferentes.

En este sentido es fundamental aprender a respetar las conductas sexuales de los demás, siempre que no vayan contra la libertad sexual de las personas.

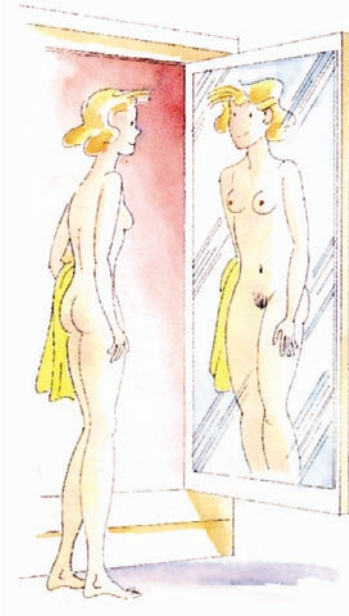
Cuanto mayor sea nuestro conocimiento sexual, más tolerantes seremos y tendremos una actitud más abierta hacia los demás y sus conductas sexuales

De todo lo anterior podemos concluir que **la sexualidad es una dimensión humana, que es variada y compleja, que evoluciona y cambia continuamente. Por lo tanto es necesario que cada época y cada persona potencie y desarrolle su propia capacidad sexual.**

CONOCER NUESTRO CUERPO

El autoconocimiento

Conocer nuestro cuerpo es muy importante, ya que con él vamos a vivir una gran parte de esta sexualidad que nos ocupa. Decimos una gran parte porque evidentemente nuestra mente también es importante ya que es quién va a distinguir qué cosas de las que sentimos son agradables y placenteras y cuales no.



En el sexo, como en cualquier otra faceta de nuestras vidas, conocer nuestro cuerpo nos va a permitir saber más respecto a nosotras mismas y, por tanto, disfrutar de ello. Cuando disfrutamos de una experiencia sexual todo nuestro cuerpo debería incluirse en ella, sin embargo, en la mayoría de las ocasiones, no nos conocemos lo suficiente como para que esto ocurra, desconocemos o no queremos reconocer el porqué de nuestros cambios físicos y emo-

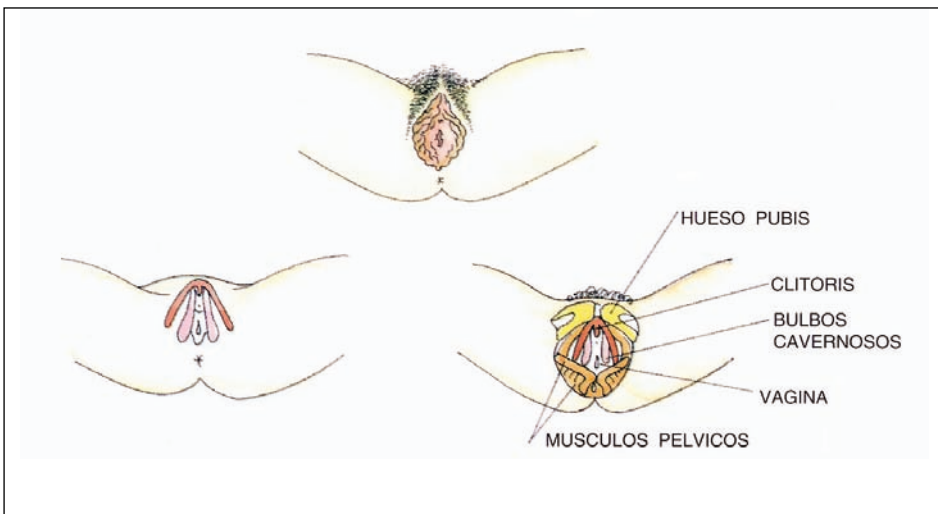
cionales; a esto se añade el que nuestros genitales son difíciles de ver a menos que utilicemos un espejo.

Conocer nuestros genitales, es importante por que:

- Ayuda a que nos conozcamos más y mejor.
- Este conocimiento nos hace sentir que tenemos control sobre nosotras mismas.

El cuerpo femenino

Los genitales tienen tres funciones distintas: por un lado es la salida de la orina (meato urinario), por otro nos permiten reproducirnos o tener hijos (vagina, útero o matriz y ovarios), y por último nos permite disfrutar del sexo (clítoris, vagina y vulva).



Aspecto externo

Su aspecto varía mucho de una mujer a otra, en su forma, color o tamaño.

El vello púbico

Siempre se ha querido mostrar como un triángulo perfecto, para diferenciarlo del masculino, más en forma de rombo, lo que no es cierto, ya que cada mujer puede tener una distribución distinta sin que ello signifique nada respecto a su capacidad sexual o erótica. El vello cubre lo que se llama *Monte de Venus*, una zona muy sensible al tacto y las caricias.

Continuando con el aspecto externo de los genitales, podemos observarnos:



Los labios mayores

Cambian de color y forma de una mujer a otra y dentro de la misma, en las primeras etapas de la vida o cuando se tienen hijos. Cuando se está excitada tienden a abrirse y mostrar el interior.

Los labios menores

Más brillantes y con una forma irregular son muy sensibles al estímulo. Cubren por encima y en la parte superior al clítoris al que le forman una caperuza

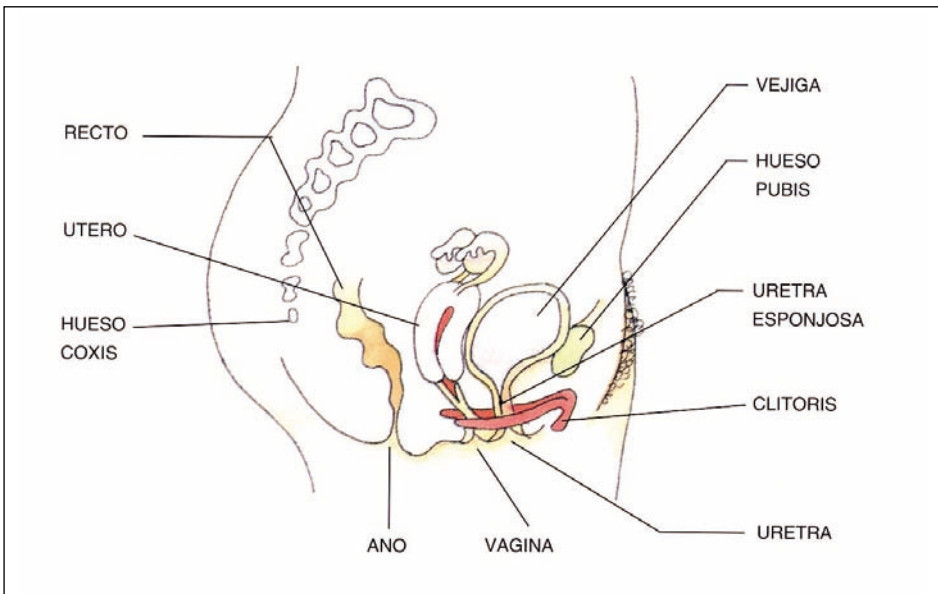
El clítoris

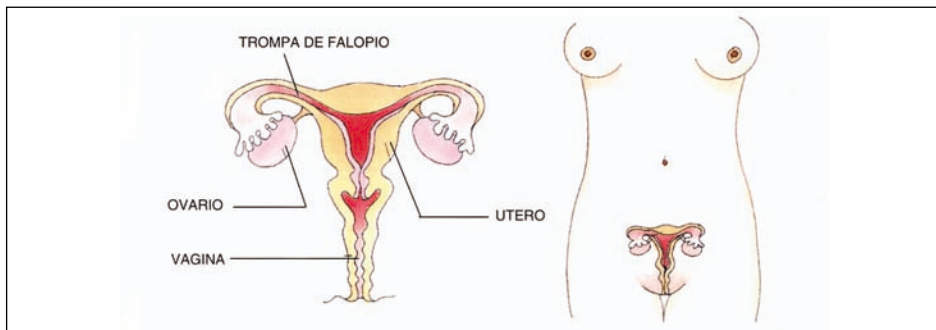
Es el órgano sexual femenino más sensible para sentir placer o llegar al orgasmo. Está formado por una cabeza o glándula, (es la parte que podemos ver de él), un cuerpo que se divide en dos brazos largos que llegan hasta los alrededores de la vagina y muy cerca de estos brazos están los llamados *bulbos cavernosos*, que también forman parte del clítoris y son de un tejido esponjoso muy sensible. (Ver dibujo)

Estimular el clítoris es más importante para conseguir placer que la estimulación vaginal. Sin embargo, algunas mujeres prefieren la estimulación de la vagina. Las dos formas de conseguirlo son absolutamente habituales y depende de las preferencias personales, así como con el ejercicio de la sexualidad durante años, nos vamos descubriendo nuevas zonas donde conseguir placer sin recurrir al estímulo de los genitales.

Aspecto interno

Al comienzo de este capítulo hablábamos de la importancia de autoconocernos, al menos por fuera. Pues bien, también podemos conocernos algo por dentro. Para ello podemos usar un espéculo, uno de esos aparatitos que usa el personal sanitario para explorarnos. A ellos mismos le puedes decir que te enseñen a usarlo, no es difícil, y luego tu misma comprarte uno en la farmacia. Con esto conseguirás ver el interior de tu vagina y el cuello del útero, así como sus cambios durante el ciclo menstrual.





La vagina

Es un órgano en forma de tubo cerrado con una profundidad de unos 6 ó 9 centímetros y rodeada de músculos muy fuertes que podemos controlar de forma voluntaria y que, sin embargo, utilizamos muy poco. Tienen una gran utilidad ya que nos ayudan a sentir placer, pues ellos se contraen durante el orgasmo, se distienden durante el parto y sujetan nuestros órganos genitales en el interior. Esta musculatura se puede reforzar mediante un ejercicio que consiste en contraer, varias veces seguidas, el mismo músculo que nos ayuda a interrumpir la salida de la orina.

En su interior la vagina está revestida de un tejido como el del interior de la boca, suave y húmedo; si tu misma te introduces un dedo notarás los cambios de piel, rugosa, lisa, más o menos húmeda, etc...

Este tejido produce dos fluidos distintos: uno el flujo que tenemos durante todo el ciclo, unas más que otras, y que tiene la misión de mantener limpia la vagina constantemente. Por esto se habla de que no es bueno mantener una limpieza exagerada de los genitales, con jabones especiales, sino una limpieza normal, es decir, cuando nos duchemos y con jabón normal, el mismo que usemos para todo el cuerpo. Si notas que el flujo cambia de color o de olor puede significar que tienes alguna infección, por lo que deberías acudir cuanto antes a tu médico/a.

Este flujo es distinto del que se produce, en mayor cantidad, cuando estamos excitadas.

Quizá seas de las mujeres que, en ocasiones o siempre, notan que al sentir un orgasmo les sale una gran cantidad de líquido. Esto es lo que se llama el *eyaculado femenino*. Recientemente se ha descubierto que prácticamente todas las mujeres tienen este eyaculado, lo que ocurre es que en una gran mayoría la cantidad emitida es tan pequeña que no lo notan, y otras sí. El líquido es muy transparente y bastante volátil, es decir, se seca muy rápido y no deja mancha.

El himen

Es una delgada membrana que está situada en la misma entrada de la vagina, prácticamente a un centímetro. Su única función, parece ser que es evitar infecciones durante la infancia, momento en que la vagina es muy corta. En la edad adulta no tiene ninguna misión. En ocasiones, la mujer que inicia sus relaciones de penetración puede notar alguna molestia y un pequeño sangrado al romperse este, pero en la mayoría de las veces no tiene por qué suceder así.

El útero

También llamado matriz, interviene poco en las sensaciones de goce sexual, siendo un órgano reproductor, es decir, su función es ayudarnos a tener hijos/as. Durante la excitación su musculatura se contrae y se desplaza hacia arriba, estirando la vagina.

Sin útero y ovarios también hay placer sexual y orgasmos.

El cuerpo masculino

Comentaremos algunos detalles sobre los genitales masculinos, ya que, si bien como decíamos al principio de este capítulo es importante conocernos nosotras mismas, también lo es conocer el cuerpo del otro.

El pene

Es un órgano con tres funciones distintas; por un lado elimina la orina; por otro ayuda en la reproducción, ya que con las eyaculaciones se puede producir el embarazo; y por otro proporciona placer, igual que a nosotras el clítoris.

El pene varía de forma y tamaño de un hombre a otro y dentro del mismo hombre, dependiendo de si está excitado o no. Normalmente está en estado de *flaccidez* (flojo) y al excitarse se pone en *erección* o rígido; esto ocurre porque entra sangre a presión dentro de él. También puede ocurrir que no esté en erección y el hombre nota que está excitado, o como ocurre en más de una ocasión, lo contrario, que aparece una erección y el hombre imagina o cree que es señal de que está excitado.

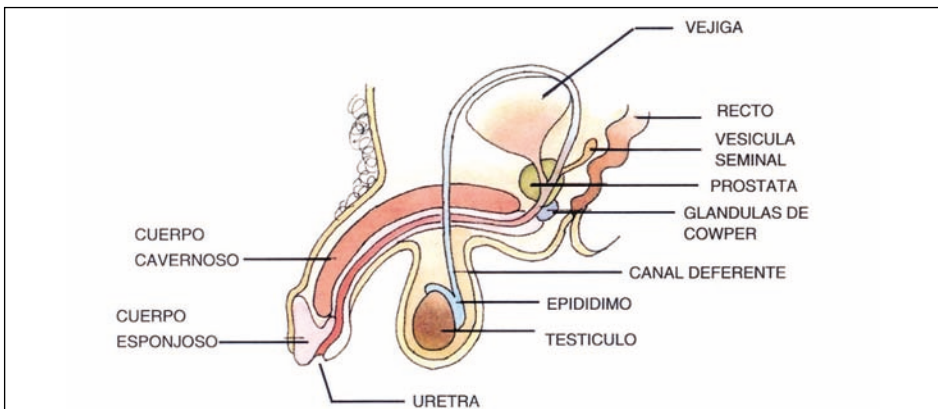
Cubriendo la punta del pene (glande) está la piel del prepucio, debajo de ella se puede almacenar suciedad de la orina, las eyaculaciones, el sudor, etc, por lo que hay que procurar mantenerlo limpio.

El glande en la mayoría de los hombres es la zona más sensible al tacto, tanto que a algunos les resultan molestas las caricias o los roces.

Los testículos

Debajo del pene está el escroto, que es la bolsa donde están los *testículos*, que sólo tienen dos funciones conocidas:

- Convierten al joven en adulto, mediante la formación de hormonas.
- Permiten la reproducción, formando en su interior los espermatozoides, que van en el líquido de la eyaculación.



Sin embargo, socialmente se les ha dado un valor como de virilidad o valentía. Como si el tamaño de los testículos influyese en la personalidad del individuo. Desde luego esto no es así.

Suelen ser muy sensibles al tacto, aunque algunos hombres no soporten las caricias sobre ellos.

Desde los testículos salen dos tubos llamados *canales deferentes*, por donde circularán los espermatozoides hasta la próstata.

El hombre eyacula, normalmente, al tiempo de sentir su orgasmo. Antes de esta eyacuación suele salir una pequeña cantidad de líquido más claro que puede llevar espermatozoides, por lo que si practicas la marcha atrás, puedes quedar embarazada al expulsarse este líquido antes de que el hombre se retire de la vagina, con el problema de que él nunca nota si sale o no.

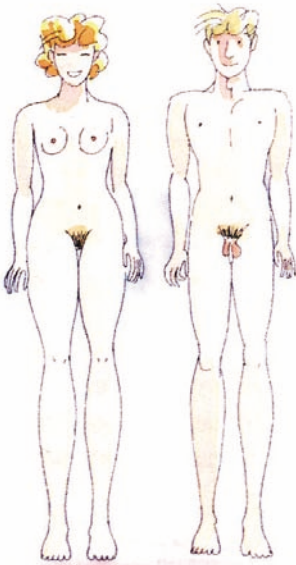
Otras partes sensibles del cuerpo

Los pechos

Forman parte de la anatomía sexual, y aunque un alto número de mujeres dicen no sentir nada con su estímulo, en nuestra sociedad tienen una marcada carga erótica.

Se suelen desarrollar durante la pubertad de la chica y alcanzan un mayor o menor tamaño; por lo general el pecho izquierdo es un poco mayor que el derecho.

El pezón tiene pequeñas fibras musculares y terminaciones nerviosas que hacen que sea muy sensible al tacto y a la temperatura. Estos musculillos permiten que el pezón





se ponga en erección ante cualquier estímulo. No siempre tiene por que ser un estímulo sexual, el frío o el roce también lo producen. Su erección no es indicativa de excitación sexual.

La sensibilidad sexual de la mama no depende de su tamaño. Sin embargo muchas nos angustiamos con este tema sin darnos cuenta de que en realidad es la moda y la publicidad las que hacen que una temporada se consideren más sexy los pechos grandes y otras los pequeños. No merece la pena sufrir por esto y mucho menos operarse para modificar su tamaño por razones de moda o de estética.

Además de los órganos genitales y las mamas, todo el cuerpo puede ser fuente de placer. Todo es cuestión de investigar donde nos gusta más que nos acaricien y decírselo a nuestra pareja.

Por comentar algunas zonas más sensibles, hablaremos de los labios y la lengua, que tienen un alto potencial erótico. La mayoría de las personas nos excitamos besándonos. La nuca, las orejas, el ano y las nalgas son también zonas de placer.

Desde luego la mejor forma de saber que es lo que nos gusta es experimentar. La mejor manera de saber qué le gusta a la pareja es preguntar. Así aprende-

remos a hablar de sexo y deseos. Además, es una práctica que conviene hacer cada vez que tengamos una relación, pues nuestros gustos varían de un día para otro. Hoy me apetece que me acaricie una zona y mañana otra distinta. Si no hablamos es fácil que nos acariciemos toda la vida los mismos sitios sin encontrar placer.

NUESTRO CUERPO ANTE EL ESTÍMULO SEXUAL

Todas las personas tienen capacidad de sentir placer con su propio cuerpo.

Se distinguen varias etapas en la respuesta sexual, que no siempre se dan de la misma forma y con la misma velocidad. Dependerá siempre del momento, de nuestra forma física y del estado mental que tengamos.

El deseo

Este es sobre todo mental. El deseo va a depender de los pensamientos y sentimientos que tengamos, de que sean sexuales o no, del estado corporal que tengamos. También influirá nuestra autoestima, es decir, aquellas personas que se aceptan a sí mismas, con su cuerpo, con su forma de vivir, sienten más el deseo por sí mismas; en cambio aquéllas que no aceptan su propio cuerpo, su forma de pensar o vivir, les resulta muy difícil percibir deseo.

Siempre que llegamos a desear alguna cosa es porque la hemos pensado detenidamente. Igual ocurre con el pensamiento sexual; cuanto más nos imaginemos, cómo, en qué lugar y momento qué haremos, más deseo iremos sintiendo.



El deseo es fundamental para una buena excitación y ésta lo es para conseguir disfrutar de una experiencia sexual.

A pensar en el sexo se aprende, como todo en la vida, dedicándole unos momentos, leyendo sobre el tema o hablando con otras personas o simplemente rememorando alguna situación vivida con anterioridad. También interviene nuestro cuerpo con las hormonas, etc...

Muchas mujeres perciben como tras el nacimiento de un hijo/a pierden una buena parte de su deseo normal, esto se debe generalmente a que "el nuevo/a" se llevan casi todos los pensamientos.

La excitación

La excitación puede venir de la mano de cualquiera de nuestros sentidos o por nuestra imaginación. Decimos cualquiera de los sentidos, pues todos somos conscientes de que cuando vemos a alguna persona que nos gusta o la olemos o nos rozamos con ella nos podemos sentir excitadas. La sexualidad es más grata si utilizamos todos los sentidos, por ello, si los educamos disfrutaremos más de ella.

Cuando se produce la excitación todo nuestro cuerpo, si lo dejamos actuar sin reprimirlo, responde y se producen cambios en él. A veces y por factores aprendidos durante nuestra infancia, cuando nos empezamos a sentir excitadas, nos entra una angustia que acaba cortando nuestra propia excitación.

Veamos como responden las distintas partes del cuerpo:

Los genitales: Lo más importante que ocurre en ellos y la responsable de casi todos los cambios, es la llegada a la zona de gran cantidad de sangre. Esto nos hará sentir un cosquilleo o una tensión en la vulva, que por el efecto de la sangre a presión, se va hinchando y poniendo más roja. La piel de los labios menores se vuelve más suave.

La vagina: Por efecto también de la sangre que va llegando, durante la fase de excitación, produce un líquido claro y fluido que nos hace sentir húmedas. La

vagina también aumenta de tamaño, los músculos se distienden y hacen que aumente en longitud y en volumen, casi el doble de su tamaño habitual.

Algo más tarde, en el momento de gran excitación y un poco antes de sentir un orgasmo, la entrada de la vagina sobre todo, se pone en tensión. Esto lo puedes percibir si te introduces un dedo durante la excitación.

El clítoris: Se pone en erección al principio de la excitación. No solo la porción que asoma en la vulva, es decir, el glande del mismo, sino en toda su longitud hasta la punta de los brazos que van por dentro de la vulva. Un momento antes del orgasmo se encoge para desaparecer en su capuchón.

La erección del clítoris y la producción de humedad corresponden en la mujer a la erección del pene en el hombre.

El útero: Cambia de posición durante la excitación, subiendo un poco para aumentar el tamaño de la vagina. Lo mismo ocurre en el hombre con el ascenso de los testículos.

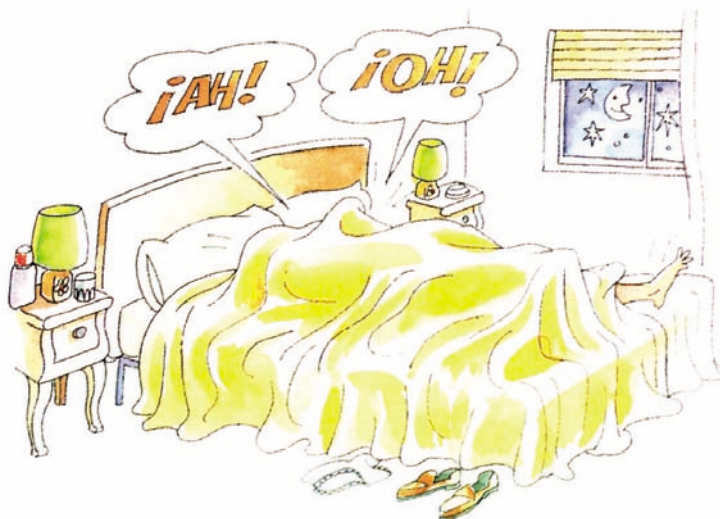
El resto del cuerpo: La respiración se va haciendo más rápida conforme va aumentando la excitación. Lo mismo ocurre con el corazón y el pulso. Los músculos de todo el cuerpo se tensan. Los pezones se vuelven más sensibles.

En general todo el cuerpo se vuelve más sensible y reactivo. En algunas zonas la piel se vuelve más roja.

El orgasmo

El orgasmo se define como unas contracciones rítmicas de los músculos que rodean a la vagina y al ano. Esto quiere decir que se producen varios espasmos de estos músculos y del útero que producen gran placer.

Después del orgasmo, generalmente, nos quedamos tranquilas y relajadas y el cuerpo vuelve a su anterior estado. Aunque en ocasiones esto no ocurre y la excitación permanece permitiéndonos sentir algún orgasmo más, si continúa la estimulación.



Los orgasmos no son siempre iguales. A veces es una sensación agradable que nos deja muy tranquilas, tanto que nos entra sueño. Otras veces es muy intenso, como un estallido en el que se pierde por un instante hasta la cabeza y todo el cuerpo se contrae. Y otras es como una descarga de tensiones y nada más.

Algunas mujeres nos preguntamos, ¿he tenido yo un orgasmo? Siempre es difícil de saber pues cada una lo vivimos de una forma más o menos diferente, pero desde luego es una experiencia tan distinta a otras que si la has sentido sabes que lo tuviste.

Hay mujeres que alcanzan una gran excitación, pero no tienen orgasmos. Esto les puede resultar suficientemente agradable y sentirse completamente satisfechas con las relaciones, sin preocuparse por sentirlos o no.

En otros casos la mujer se excita mucho pero más lentamente que su pareja, de forma que él tiene el orgasmo antes que ella. Si cortamos la relación en el momento en que él eyacula, nos podemos sentir molestas. Si ocurre muy a menudo, a la larga puede crear ansiedad y malestar que acabarán afectando a

nuestra relación e incluso a nuestra propia personalidad. No se acaba la relación porque se pierda la erección; hay muchas formas de tener un orgasmo, tú misma o él podéis acariciar el clítoris hasta sentirte satisfecha. De hecho se ha comprobado como la gran mayoría de las mujeres jamás tienen un orgasmo con la penetración y sí en cambio con cualquier estímulo sobre el clítoris. Es un hecho que la cultura machista de la que provenimos ha dado la imagen de que la relación sexual tiene como único objetivo la penetración, se habla de los preámbulos, la preparación, cuando en realidad se está practicando sexo desde el primer beso hasta el último, haya o no penetración.

Generalmente se ha dicho que las mujeres nos excitamos de forma más lenta que los hombres. ¿Por qué no al contrario?. Que los hombres son más rápidos que las mujeres. Hablar con la pareja puede ser la solución, buscar un ritmo que os agrade a los dos, emplear más tiempo en caricias mutuas, detenerse un poco cuando él sienta que su excitación es alta y recordar que no se acaba todo cuando se eyacula.

CONDUCTAS SEXUALES

El erotismo

Como comentamos al principio, a los hombres y a las mujeres aún nos educan de forma muy diferente, lo que hace que tengamos formas muy distintas de ver la vida, de interesarnos por las cosas, de entender la amistad, etc... También influye en nuestro comportamiento en todas las facetas de la vida y hasta en la forma de sentir.

La sexualidad no escapa a estas diferencias. A las mujeres nos enseñan una gran cantidad de mentiras:

- Que cuanto más delgaditas y pechugonas más sexy seremos.
- Que el sexo es cosa de hombres. Que ellos saben más, que siempre tienen ganas y nunca desaprovechan una oportunidad.
- Que nuestra sexualidad está dormida hasta que el príncipe azul nos la despierte con un beso.



- Que nuestro valor como mujer está en resistirnos ante las insistencias de los hombres.
- Que el amor es lo que importa, y el sexo sólo es un complemento a ese amor.

Las mujeres aprendemos más de la ternura. Desde pequeña suele haber más contacto físico entre nosotras que entre los varones. Nos ocupamos más del cuerpo y de cuidarlo, etc... Todo esto es positivo. Pero desconocemos nuestros genitales.

Las mujeres desarrollamos una capacidad erótica más general, más global. Nos gusta que las cosas sean lentas y suaves y que haya más caricias.

La sexualidad de los hombres suele estar, por educación, más centrada en los genitales, se masturban de jóvenes más, hablan sexualmente de las chicas. Así van creando su mundo de fantasías.

Ellos deben preocuparse por recuperar lo global y nosotras por recuperar los genitales. En general, las mujeres no vemos nuestros genitales como algo agradable que nos puede proporcionar placer. Difícil es disfrutar con una parte de nuestro cuerpo que no conocemos y que no nos gusta.

Por otro lado, a las mujeres nos cuesta mucho expresar nuestros deseos, sentimos vergüenza en decirle a nuestra pareja que es lo que nos gusta o decirle que eso nos molesta o nos hace daño. A veces tememos que nos pregunten que eso donde lo hemos aprendido. Por esta razón y muchas otras llegamos a sufrir con las relaciones e incluso a llevarnos toda la vida fingiendo placer u orgasmos.

Con estos valores y formas de comportarnos tan opuestos nos perdemos muchas de las posibilidades de la sexualidad.

Los hombres deberían aprender a disfrutar con todo su cuerpo y a expresar sus sentimientos.

Las mujeres deberíamos aprender que el placer no depende de las demás personas, que es autónomo, que es la capacidad que tenemos para gozar con nuestro cuerpo porque es sensible. También es importante valorar nuestro cuerpo con los genitales, nuestros pensamientos eróticos o fantasías y disfrutar con ellos.

Si ambos expresamos lo que queremos y lo que nos gusta, si escuchamos mejor nuestro cuerpo, tanto hombres como mujeres nos entenderemos mejor y nuestras relaciones serán más amplias, igualitarias y satisfactorias. Aprender a saber lo que se desea en todos los aspectos de la vida y a decirlo, no sólo en la faceta sexual, es algo que merece el esfuerzo.

La masturbación

La masturbación, o el acariciarse para conseguir placer a solas o en compañía, ha estado siempre cargada de mentiras o leyendas. Para aquellas personas que tengan algunas ideas morales que les prohíban su práctica y no deseen la masturbación no tienen por que hacerlo, sobre todo porque es una actividad que controlamos, como cualquier otra, sin grandes esfuerzos de la voluntad.



Mantener esta práctica, nos permite aprender como funciona nuestro cuerpo y cómo sentimos placer. **El conocimiento de la propia sexualidad mejora la relación con la pareja.** Desde siempre hemos dejado que el hombre "*descubriese*" que era lo que nos gustaba que nos acariciasen. Con la masturbación tenemos la oportunidad de descubrirlo nosotras mismas.

No tiene ningún problema, no causa enfermedades, no vuelve loca a la que lo hace y no engancha como una droga. A veces sí suele ocurrir que al hacerlo se experimenta un cierto sentimiento de culpa, pues parece que, cuando se practica, estamos haciendo algo malo y no es así. Es normal que niños y niñas muy pequeños jueguen a tocarse, no debemos confundirnos por ello, lo que para el adulto parece que es que se están masturbando, para los pequeños es solo un medio de reconocimiento del propio cuerpo absolutamente necesario para el posterior aprendizaje y vivencia de su sexualidad adulta sin problemas.

Es también una forma de vivir el sexo a solas, cuando no se tiene pareja o aún cuando se tiene.

Esta actividad siempre ha estado oculta y son muchas las mujeres que la practican. En los estudios que se han realizado sobre ello, salen cifras, siempre superiores en varones, pero bastante altas entre mujeres, si bien algunas lo practican sin tener la idea muy clara de que es lo que están haciendo.

Para aquellas que decidan practicarla por primera vez se pueden seguir los siguientes pasos:

Estímulo del deseo. Al ser sobre todo pensamientos puede resultar más complicado de estimular, ya que si no sabemos o no utilizamos nuestras propias fantasías con cierta regularidad, tendremos que usar algún recurso externo a nosotras mismas.

Para mejorar el deseo recomendamos leer algunos libros eróticos y no la lectura de revistas o películas pornográficas ya que puede darnos una visión deformada y limitada de lo que es la experiencia sexual.

También podemos dedicar algunos momentos a pensar en situaciones eróticas o sexuales que nos gustaría vivir (fantasías).

La excitación. Cuando veamos que tenemos alguna soltura con las fantasías o pensamientos sexuales, se puede intentar, en un sitio donde nos sintamos tranquilas, las caricias. Primero por todo el cuerpo, lentamente y sin tocar los genitales.

Cuando nos sintamos excitadas o tranquilas con la situación, podemos acariciarnos los genitales y más concretamente el clítoris e intentar provocar un orgasmo. En esta fase no es raro que tardemos en encontrar la forma más útil de autoestimularnos.

Si intentamos hacerlo muy aprisa es fácil que nos aburramos o que creamos que no sabemos o no podemos hacerlo. y no es fácil romper con algo que hemos tenido como terrible toda la vida. Sin embargo, cuando se consigue, liberamos muchas dudas que teníamos respecto a nuestra sexualidad y capacidad de disfrutar de la misma.

Las relaciones sin penetración

Cuando vemos una película, un comic o una novela, da la impresión que la única relación "*de verdad*" o importante es la penetración o coito. Se le llega a llamar "*relaciones sexuales completas*", como si las demás formas no lo fueran.

Sorprende comprobar, además, que ni siquiera es la forma de sexualidad que más nos gusta; a algunas personas incluso no les gusta nada. Resulta curioso porque muchos hombres sólo pretenden que su compañera disfrute, y para ello practican justo lo que menos les gusta a ellas de una forma exclusiva.

Acariciarse, besarse, masturbarse mutuamente, con música, sin ella, en silencio, hablando, con humor, jugando, etc... Pueden ser experiencias gratificantes, y es la única forma de relación que no puede traer como consecuencia un embarazo no deseado.

No apresurarse, un buen baño en compañía, poner música apropiada, una temperatura agradable, darse un masaje mutuamente (si lo intentas, te sorprenderás de lo fácil que resulta), puede ser un buen comienzo.



Sentir el placer de la otra persona sin olvidar el nuestro. Podemos hablar y reír, decirnos palabras tiernas o excitantes; en la intimidad de la relación, hasta palabras que en otro momento no utilizaríamos pueden ser gratas de oír. La mayoría practicamos la relación en serio, callados, concentrados como si nos fuese en ello la propia existencia. Todo lo contrario. Debemos relajarnos, disfrutar de nuestro cuerpo y el de la pareja.

Se puede saber mucha teoría de técnicas sexuales, pero si nos olvidamos de ellas y nos dejamos llevar por nuestros cuerpos y nuestra imaginación, será más fácil disfrutar de estas situaciones.

La relación con penetración

Esta es la forma de sexualidad más practicada desde hace siglos y por casi todas las culturas; llama la atención cómo desde que las mujeres comenzamos a conseguir ser oídas se le empieza a restar importancia.

Es verdad que a cierto número de mujeres les resulta más fácil conseguir orgasmos por esta vía. Aunque como ya hemos comentado para la gran mayoría no

es esta la forma que tienen de conseguir orgasmos. Nuestro órgano sexual más sensible, el clítoris, está en el exterior de la vulva y no dentro de la vagina.



Los cambios que se producen en el interior de ésta, son fundamentales para que la penetración sea placentera; si no estamos suficientemente excitadas puede incluso resultar dolorosa.

Esto es lo que suele ocurrir la primera vez. El dolor que pudimos sentir, pensábamos que era por la rotura del himen, cuando éste no puede doler. Es mucho más, el miedo que teníamos, la inexperiencia nuestra y de nuestro compañero, por muy experto que él se creyese, las causas de ese dolor. La vagina es un órgano rodeado de músculos, y éstos, como todos los otros músculos del cuerpo, se contraen cuando tenemos miedo o angustia. Así era frecuente que muchas mujeres sintieran dolor en esa primera experiencia coital.

La penetración puede ser una forma más o menos divertida de disfrutar de la relación sexual, pero siempre se ha de procurar estimular el clítoris. De esta forma sí puede ocurrir que tengamos un orgasmo durante la penetración, pero no por ella.



El juego con la penetración permite muchas posturas, unas más divertidas, otras algo incómodas. Siempre que nos apetezca una debemos decirlo o negar la que no nos guste. Se ha utilizado mucho la del hombre encima, cuando es la más incómoda pues nos deja con poca capacidad de movimientos.

Si queremos evitar un embarazo, hemos de recordar, siempre que practiquemos relaciones con penetración, usar algún método anticonceptivo.

LA HOMOSEXUALIDAD EN LA MUJER

Esta es una de esas situaciones que todo el mundo sabe que existe pero casi nadie habla de ello. Son muchas las personas, mujeres y hombres, que viven esta sexualidad y que no se sienten distintas a otras personas que prefieren por compañía a alguien del sexo contrario.

La homosexualidad femenina o lesbianismo es algo que decidimos hacer en nuestra vida: amar a otras mujeres y desearlas sexualmente. Unas veces por propio deseo, otras veces por circunstancias ajenas a nosotras y que más tarde nos sentimos capaces de aceptar. No es una enfermedad ni física ni mental. **Es una elección.**



Esta elección puede variar a lo largo de la vida. Hay mujeres que en algunos momentos de su vida se relacionan sexualmente con hombres y en otros con mujeres

Nada distingue a una mujer que está manteniendo relaciones con otra mujer de una que viva su sexualidad con alguien del sexo opuesto.

LOS PROBLEMAS SEXUALES O DISFUNCIONES

Decimos que hay un problema o una disfunción sexual cuando algunas de las funciones o partes de la respuesta sexual se ven alteradas. Esta alteración puede surgir como consecuencia de un problema psíquico o de alguna enfermedad orgánica.

Hay que distinguir las dificultades causadas por desconocimiento sobre sexualidad, de las verdaderas disfunciones, en las que suele existir un problema, unas veces orgánico, otras psicológico, que justifican la existencia de una alteración en la respuesta sexual.

Es cierto que muchas de las disfunciones llamadas psicológicas, en sí no son más que desarreglos o desajustes de pareja. Una pareja que no se lleve bien, difícilmente va a disfrutar de la relación sexual que mantengan, por muy buena técnica que pudieran tener.

En otras ocasiones no es más que falta de conocimiento sobre sexualidad y sobre nuestro propio cuerpo.

En ocasiones la disfunción se debe a traumas infantiles o juveniles, situaciones de abusos sexuales vividas en cualquier período de la vida, violaciones, o algunas otras situaciones como dificultades con la propia personalidad, miedos, ansiedades, etc...También puede ser la educación muy estricta recibida la causa de que no nos sintamos a gusto en las relaciones sexuales.

Entre las causas orgánicas están algunas enfermedades crónicas, la drogadicción, el tabaquismo, el consumo de alcohol y el uso de determinados fármacos, etc...



Disfunciones femeninas

- **Disfunción del deseo**, que puede ir desde no haber sentido nunca el más mínimo deseo de mantener una relación, hasta la pérdida más o menos brusca a partir de alguna circunstancia especial, como puede ser una gran tensión laboral o stress.

En este sentido hay que distinguir el que en ocasiones alguna mujer no siente el mismo deseo que la persona con quién se relaciona y esto no es una disfunción del deseo sino un problema de ajuste, que se resolverá simplemente dialogando y llegando a un acuerdo.

- **Disfunción orgásmica**, que puede ser desde que no haya sentido jamás un orgasmo, hasta la simple disminución de ellos durante un corto período de tiempo. A veces ocurre que nos damos cuenta que sentimos orgasmos a solas, en la masturbación y no con una relación con otra persona o al contrario.

Muchas mujeres no sienten nunca orgasmos, simplemente porque no hay una buena excitación ni estímulos sobre el clítoris, unas veces porque los hombres solo van directos a la penetración y otras porque la misma mujer no se deja tocar los genitales y sólo practican la penetración directamente.

- **Vaginismo** o la imposibilidad de conseguir la penetración.

- **Penetración dolorosa** (dispareunia), en una gran cantidad de ocasiones, no es más que una falta de tranquilidad durante la relación o un juego sexual escaso. En otras puede ser un problema orgánico y deberemos consultar con un/a especialista en ginecología.

Disfunciones masculinas

- **Disfunción del deseo**, en el hombre más relacionada con enfermedades orgánicas o con problemas de pareja, ya que el deseo ha sido muy estimulado culturalmente entre ellos. En muchas ocasiones también se puede deber a problemas psíquicos.

- **Trastornos en el control de la eyacuación**, en ocasiones muy rápida y en otras demasiado lenta, cuando no imposible. La eyacuación sin control es muy frecuente y fundamentalmente debida a un mal aprendizaje de las sensaciones durante la excitación.

- **Disfunción erectiva**, que puede ir desde una pequeña dificultad para conseguir una erección completa, hasta una impotencia total y definitiva.

Aquí, como en todas las disfunciones, intervienen mucho los factores psíquicos, pero algo más acusados, en el sentido de que en ocasiones un problema ocasional de falta de erección, angustia tanto al hombre que en las siguientes ocasiones su propio miedo le va a impedir conseguirla.

Hoy día la mayoría de estas disfunciones tanto femeninas como masculinas tienen tratamiento y de ello se encargan profesionales de la Sexología, en la que se hacen tratamientos que suponen, la mayoría de las veces, realizar una serie de tareas en casa, a solas o con la pareja, y sólo en ocasiones utiliza algún fármaco.



En este sentido debemos tener cuidado con las recomendaciones que algunos medios nos ofrecen sobre tratamientos milagrosos o artilugios mecánicos que casi siempre no son más que estafas y suelen producir serias dificultades.

Siempre que creas tener un problema con tu sexualidad consúltalo a tu médico/a, ellos te enviarán a algún especialista en sexología.

Como en casi todo, hay muchos mitos o mentiras alrededor de las posibles causas de disfunciones. Por ejemplo:

- **La menopausia deja a la mujer sin sexualidad.**

La menopausia no crea disfunción en sí; puede favorecer a veces ciertas molestias en la vagina a la hora de la penetración, por disminución de la humedad vaginal. Si te resulta molesto consúltalo con tu médico/a

- **Si no tienes deseo lo que debes hacer es mantener muchas relaciones.**

Una forma de mejorar el bajo deseo sexual, no es forzarse a hacerlo muchas veces o fingir el orgasmo, o ver películas porno. Al contrario, esto puede impedir que te apetezca la relación sexual, o que no te resulte agradable tu pareja.

- **Una mujer a la que le apetezca muchas relaciones es una ninfómana.**

Esto es falso, al igual que a algunos hombres a algunas mujeres les apetece tener relaciones con bastante frecuencia. Sólo en ocasiones el exceso se puede considerar anómalo.

- **Si no tienes orgasmos es porque no te concentras.**

Esto es relativamente falso; en realidad en ocasiones no estamos pensando en nada sexual durante la relación. Y eso es como ir al cine y llevarse una radio.

Durante la experiencia sexual se debería estar pensando en: fantasías sexuales, recuerdos de otros momentos, deseos, etc...

LECTURAS RECOMENDADAS

- **El sentido del sexo**, *Helen S. Kaplan. Edit. Grijalbo.*
 - **La sexualidad humana**, (tres volúmenes). *William H. Masters, Virginia E. Johnson, Robert C. Kolodny. Edit. Grijalbo.*
 - **La mujer y su experiencia sexual**, *Sheila Kitzinger. Edit. Folio.*
 - **Psicoerotismo femenino y masculino: para unas relaciones placenteras autónomas y justas.** *Fina Sanz. Edit. Kairós.*
-



instituto
andaluz de la
Mujer

Consejería de la Presidencia
Consejería de Salud

JUNTA DE ANDALUCÍA