

Sexualidad Humana

Dra. Gloria Ornelas Hall*

Sabía que...

Una pareja podría engendrar hasta 64 millones de hijos genéticamente distintos. Que cada eyaculación tiene entre 200-500 millones de espermatozoides... todos con carga genética diferente... todos creados en el momento de la excitación. Que cada mujer ya nace con el total de hijos posibles... 5-8 millones de óvulos, todos con carga genética diferente.

Que el hombre es el que define el que un hijo sea varón.

Que nacemos con 5-8 genes recesivos que, pudieron haber determinado que nacíáramos con una de las 1,800 anomalías genéticas que existen.

Que in-útero:

Al mes ya tenemos diferenciado el endodermo que desarrollará nuestras vísceras; el mesodermo que desarrollará nuestros músculos y tejido conectivo; y el ectodermo que desarrollará nuestra piel y cerebro.

A los dos meses ya late el corazón. Se forma el estómago, los riñones

A los tres meses inicia la diferenciación sexual de un mismo tronco común que tiene el potencial de desarrollar uno, de ambos sexos.

A los cuatro, se mueve, patea.

A los cinco, responde a estímulos: ruidos externos, luz.

A los seis, se chupa el dedo, traga, defeca, tiene hipo

A los siete puede tener erección.. y si nace 1 de cada 4 tiene posibilidad de sobrevivir.

A los ocho, responde al encefalograma con ondas similares a las del sueño.

A los nueve, nace.

Que de una misma célula se desenvuelven 100 tipos de células diferenciadas.

Que un adulto puede tener 100 billones de células totales.

Que tenemos 100,000 pelos en la cabeza (no todos!) y perdemos un promedio de 50 , al día.

Que tenemos 206 huesos (la mano tiene 27)

Que el hueso más chico es el estribo que reverbera para estimular 24,000 filamentos óticos para oír.

Que en día y medio se regeneran totalmente las células del intestino.

Que el corazón late un promedio de 70 latidos al minuto; 36 millones de latidos al año.

Que la nariz percibe 3,000 diferentes olores codificados individualmente en la corteza neural.

Que tenemos 100 billones de neuronas.

Que parpadeamos 15 veces al minuto.

Que cada ojo tiene 6 músculos.

Que tenemos 6 millones de conos y 120 millones de bastones en el ojo, para diferenciar el rojo, el azul y el verde.

Que todos los días medimos 1 cm. Menos

Que tenemos 300 millones de alveolos.

Que tenemos 96,560kms de vasos sanguíneos (pueden darle la vuelta al mundo dos veces).

Que un eritrocito tarda un minuto en recorrer el cuerpo.

Que tenemos 75kms de nervios..

Que tenemos más de 100 hormonas (seis diferentes tipos de estrógeno)

Que el ADN desenrollado mide 2 metros.

Que tenemos 600 músculos.

Definición

Con el desarrollo de los medios masivos (radio, televisión, internet), se abrió la comunicación impersonal, que sin 'dar la cara' (como en un diálogo interpersonal), permitió destapar temas, antes prohibidos en familia. Esta apertura facilitó hablar del tema de la sexualidad. Sin embargo, las múltiples corrientes de pensamiento y opiniones asociadas, requieren precisar conceptos, con definiciones claras:

Sexo- Biología de los genitales y los órganos del sistema reproductivo de *hembras* y *machos*.

En los hombres: el pene, los testículos, el escroto, el epidídimo, los conductos deferentes, las vesículas seminales, la próstata, la uretra, las glándulas de Cowper-

En las mujeres: el pubis, los labios mayores y menores, el clítoris, la vagina, las glándulas de Bartolín, el útero, las trompas de Falopio, los ovarios.

Sexualidad- La manifestación física, sentimental, emocional y transpersonal del impulso vital del placer, en las relaciones sexuales.

Incluye: el sentido de identidad, la preferencia sexual, la intimidad, las relaciones interpersonales y el intercambio afectivo en la relación de pareja. Es la expresión de la experiencia sexual relacionada con pensamientos, fantasías y deseos.

Género- La definición histórico-social del comportamiento y la respuesta sexual en roles *masculino* y *femenino*, determinado transculturalmente, por diferencias en creencias, actitudes, valores y prácticas sexuales.

Identidad Sexual- La imagen personal con la que se identifican y definen los hombres y mujeres, determinando la expresión social de su sexo, sexualidad y género.

Orientación Sexual- Es la expresión afectiva de los vínculos emocionales en la sexualidad.

Erotismo

Es la experiencia subjetiva del placer sexual, en sus cuatro fases: deseo, excitación, orgasmo y resolución. A nivel social se manifiesta como impulso hacia el EROS (vida), con su representación estética en el arte, la música y todo lo que eleva la consciencia, al placer y la belleza.

Vínculo Afectivo

Es la capacidad emotiva de vinculación con la que se establecen lazos interactivos unos con otros, forjando el andamiaje de afecto y compromiso del entretejido social.

Vida sexual

Es la conducta en la sexualidad, manifiesta como comportamiento sexual y expresión erótica. Las prácticas sexuales obedecen a patrones individuales y/o comunitarios que responden en forma predecible a la cultura.

Sexo Seguro

Son las prácticas sexuales responsables que hacen consciente el riesgo de contraer infecciones de transmisión sexual (incluyendo el Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida SIDA), previniéndolo a través de relaciones protegidas (exclusividad, monogamia, abstinencia, uso del condón, entre otras).

Derechos Sexuales

Son las garantías personales, interpersonales y comunitarias que dignifican la voluntad, la honestidad, el respeto, el consentimiento, la seguridad y el placer en las relaciones sexuales, obligando a la mutualidad recíproca y equitativa.

ANTECEDENTES

Las relaciones sexuales existen desde que existe el hombre, siendo imprescindibles para su reproducción. Con ellas se garantiza la continuidad de la especie humana. Sin embargo, la *sexualidad*, entendida como *consciencia* del cuerpo, del afecto, de la voluntad y de los valores en las *relaciones sexuales*, ha ido evolucionando conforme se ha desarrollado el cerebro humano. En él, se han ido creando redes neuronales entre:

- 1) los vestigios del *cerebro reptil* (instinto),
- 2) el *cerebro mamífero* (emociones) y
- 3) la *neo-corteza humana* (voluntad), todas interconectadas, en la experiencia de la Sexualidad Humana.

El reprimir esta respuesta natural es reprimir el impulso a la vida, misma.

Conlleva a la desintegración de la persona, sus relaciones interpersonales, y su interacción social.

Es una de las causales subyacentes de la violencia.

Algunos antecedentes clave, en el desarrollo de la Sexualidad Humana incluyen:

- El bi-pedismo homínido (evolución del andar a 'cuatro patas', al erguirse 'de pie')

Hace 4 millones de años en África, cuando nuestro antecedente antropoide, el '*Australopithecus afarensis*' se posicionó en forma vertical, las relaciones sexuales del hombre, cambiaron significativamente con:

— la exposición de sus genitales,

- la liberación de sus manos y
- la frontalidad de 'ver a la cara'.

No solo cambiaron: el esqueleto, los músculos, las vísceras; ni creció el cerebro, al incorporarse el cráneo del hombre, a una columna vertebral, erecta. Se agilizó su desplazamiento. Se liberaron sus manos. Se desarrolló la oposición de sus pulgares, pudiendo fabricar y usar herramientas. Se abrió el horizonte de lo que veía, estando por encima de la vegetación.

También hubieron cambios trascendentales en su sexualidad:

- Sus relaciones sexuales dejaron de ser meramente, 'reproductivas'.
- Su sentido de identidad se asoció a su genitalidad, ahora evidente, diferenciando roles de género.
- Se establecieron nuevas relaciones de poder, en la sociedad, dependiendo de la madurez, tamaño y características de los genitales.
- Se liberaron sus manos, permitiendo desarrollar la capacidad de acariciar, como preámbulo sexual.
- Vió de frente a su pareja durante el acto sexual, favoreciendo el mirarse a los ojos, dando al rostro, capacidad de gesticular y expresar afecto.

- El uso del condón en el acto sexual

Desde el desarrollo de los condones (inicialmente de tejido intestinal de animales; telas de seda y 'tapones' de concha), hasta su uso más reciente (con condones de hule, goma, látex y poliuretano), el condón ha favorecido:

- La asociación del acto sexual, con la voluntad de prevenir embarazos e infecciones de transmisión sexual (ITS), desinhibiendo a la Sexualidad por 'placer'.

- La introducción de la "píldora" anticonceptiva

El desarrollo de anticonceptivos hormonales femeninos (por Gregory Pincus en los años 50's) favoreció el desarrollo de la Sexualidad en la mujer por:

- Liberarla de su función 'reproductiva', pudiendo tener relaciones sexuales, por placer.
- Hacerla consciente de su derecho a la autodeterminación sexual (iniciando con ello, el movimiento feminista en pro de una 'equidad de género').
- Redefinir su papel en la sociedad (que tradicionalmente inicia como 'posesión' de su padre, quien la "entrega" a su esposo, con el fin de "darle" hijos), dejando de concebirse como mera 'pertenencia' del hombre

Aunque aún existe cierta resistencia social contra este derecho de las mujeres a la Sexualidad Humana, las feministas siguen luchando por su aceptación.

- La aceptación de la homosexualidad

-En 1974, la *American Psychiatric Association* (APA) eliminó a la 'homosexualidad' de su catalogación como enfermedad mental (modificando el compendio de patologías psiquiátricas: "*Diagnostic Statistical Manual*" -DSM). Desde entonces:

- Se acepta la diversidad sexual.

— Se reconocen, la homosexualidad y el lesbianismo, como derechos y “preferencias sexuales”.

Se desarrollan los derechos humanos de grupos minoritarios como: sexo-servidoras, travestis, transexuales etc.

— Se proponen modificaciones de ley, incluyentes, para ‘hombres-que-tienen-sexo-con-hombres’ (homosexuales) y ‘mujeres-que-tienen-sexo-con-mujeres’ (lesbianas), ampliando sus derechos al matrimonio, la herencia y la adopción, entre otros.

- La introducción de la educación sexual en las escuelas.

Las pandemias de sífilis y SIDA y la propagación de otras ITS, obligaron a una mayor apertura en las escuelas, para incluir temas de sexualidad en la Primaria.

Entre otros beneficios:

- La salud deja de ser responsabilidad del gobierno, corresponsabilizando a cada persona de su bienestar, a través del fomento de la prevención y del auto-cuidado.
- Se incluye la participación de la sociedad en la prevención y la promoción de la salud, apoyando la lucha de organismos no gubernamentales (ONG's) y grupos civiles.

La relevancia de estos hechos sigue afectando las relaciones sexuales, ya que aún en la modernidad, vivimos desigualdad, resistencia y retraso en el desarrollo de una Sexualidad Humana.

RETOS

Con los avances tecnológicos de la web, las relaciones humanas se están distendiendo más allá del ‘cuerpo físico’ y del ‘tiempo’. En el espacio virtual, las relaciones se están volviendo impersonales.

La identidad ahora se forma en “el Facebook”. Las redes sociales (Twitter, Facebook etc.) crean un tejido virtual que expande la noción del ‘yo’, a un ‘nosotros’, con el que la juventud establece una identificación colectiva.

Esta perspectiva ampliada y compartida de la vida, le da a la juventud una plataforma de vida totalmente diferente a la de las generaciones de sus padres. La accesibilidad a la oferta sexual en internet, está cambiando la forma en la que la juventud concibe las relaciones sexuales modernas. Ya no se sorprenden u ‘horrorizan’ con temas sexualidad, antes prohibidos. Surge con esta mayor apertura y naturalidad, una nueva ética de mutualidad y exclusividad acordada. Ante estos cambios, los padres de familia difícilmente saben cómo reaccionar. Anteriormente, los valores se imponían por los padres. Posteriormente, se imitaban, requiriendo del ejemplo de los padres. En la actualidad la inclusión de la diversidad, requiere de apertura y flexibilidad, para apoyar con respeto, la auto-construcción de valores personales de los hijos adolescentes.

FISIOLOGÍA REPRODUCTIVA

El punto de encuentro en las relaciones sexuales siempre es el cuerpo. Sin el cuerpo, no se percibe; no se siente; no se piensa. Aunque parece obvio, frecuentemente se vive la experiencia sexual desde la mente, la memoria o las emociones, desestimando las reacciones del cuerpo. Las relaciones sexuales requieren consciencia física del 'dolor' y del 'placer'. Es a partir de este compás fisiológico, que se identifican los sentimientos; es desde donde se toman decisiones de vida.

Desgraciadamente, la negación de la sexualidad, por razones de creencia o religión, ha obligado a educar a los hijos desde el concepto de 'bien y mal', nociones conceptuales de lo aceptable o no, en vez de enseñarlos a desarrollar consciencia de su cuerpo para identificar "lo bueno" y diferenciarlo de "lo malo". La sensación de bienestar (estar 'bien') o malestar (estar mal), depende de ello. La educación física requiere conocer el cuerpo. Conocer cómo responde: a los alimentos, al alcohol o a estimulantes; como responde a los ciclos hormonales; cuál es su potencial o limitaciones; cómo responde ante la estimulación sexual; cómo responde ante el cariño o la agresión. Se empieza conociendo al cuerpo.

DESARROLLO SEXUAL

La diferenciación sexual entre 'hombres' (identificados comúnmente por el símbolo astronómico del planeta Marte, que para los Griegos representaba la virilidad y dominancia del guerrero) y 'mujeres' (identificadas por el símbolo astronómico del planeta Venus, que para los Griegos representaba la femineidad de la diosa del Amor), se da al finalizar el primer trimestre del embarazo. La estimulación hormonal, ya sea por estrógenos (en el caso de las mujeres) o testosterona (en el caso de los hombres) desencadena el potencial sexual predeterminado en los cromosomas XX (mujer) o XY (hombre), de los genes.

Sin embargo, el *feto* (llamado así, el producto o bebé, durante los primeros tres meses del embarazo, mientras que el *embrión* es el nombre que se da al producto, durante los últimos seis meses del embarazo) tiene ambos conductos reproductivos: el de hombre (conducto de Wölff) y el de mujer (conducto de Müller). Es durante el tercer mes de desarrollo intrauterino que se cancela uno de los conductos, desarrollándose el otro. Podría decirse que en cierta forma, todo bebé empieza siendo bi-sexual, con potencial de desarrollarse como hombre o como mujer. Es la estimulación hormonal la que marca la diferencia. Por ello, el tejido celular del aparato reproductivo, en hombres y mujeres, es similar:

- El pene- a la vagina (tejido muscular con propiedades de erección y vasodilatación similares)
 - El glande del pene- al clítoris (con reactividad similar a la estimulación y al placer)
 - El escroto a los labios mayores (con función de recubrimiento y protección)
 - Ovarios y testículos (ambos productores de células germinales y hormonas)
- Incluso, ambos: ovarios y testículos originan de la cavidad intra-abdominal, descendiendo los testículos a la bolsa escrotal, durante el nacimiento.

APARATO REPRODUCTOR FEMENINO

Los órganos reproductivos femeninos se clasifican en órganos sexuales internos y externos: los ovarios, las trompas de Falopio, el útero y la vagina son internos; el pubis, los labios mayores y menores y el clítoris, son externos.

OVARIOS

- 2 masas glandulares en forma de almendra, de 2.5 a 4 cms. que producen hormonas.
- Contienen 2 millones de células germinales de las cuales, 3/4 se degeneran antes de la pubertad y 400-500 maduran a 'óvulos'.

UTERO

- Saco donde se desarrolla el bebé (llamado 'embrión' durante los primeros tres meses y 'feto' los últimos 6 meses de gestación)
- Tiene forma de pera invertida, de 8cms de largo y 5cms de ancho, ubicada detrás de la vejiga.
- Está constituido por tres capas: el perimetrio (capa externa); el miometrio (capa media que conforma el músculo más fuerte de la mujer); y el endometrio (capa interna que se engrosa y descama con la menstruación).

SENOS

- Mamas con 20 glándulas de lactancia en cada una.

HIMEN

- Tejido delgado (parecido al tímpano del oído) en la mitad de la vagina, cuya permeabilidad por orificios naturales permite el sangrado menstrual.
- Culturalmente se ha asociado con el concepto de 'virginidad' de una mujer por la falsa noción de ser 'sello de paso'.

APARATO REPRODUCTOR MASCULINO

Los órganos reproductivos masculinos se clasifican en órganos sexuales internos y externos, los genitales internos incluyen los testículos, los epidídimos, los conductos deferentes y las glándulas sexuales anexas que son las vesículas seminales, la próstata y las glándulas bulbo uretrales. Los genitales externos son el pene y el escroto.

TESTÍCULOS (Gr.-Testes- testigo que comprueba el sexo del recién nacido)

- 2 órganos ovoides, blancos con 250-400 lobulillos 4-5cms, que contienen túbulos seminíferos donde se producen los espermatozoides.
- Tiene doble función produce células sexuales (espermatozoides) y la hormona sexual masculina la testosterona que induce al desarrollo de los caracteres sexuales masculinos extra-genitales.
- El testículo se encuentra por fuera del abdomen uno a cada lado del escroto está rodeado por la túnica albugínea desde la que se extiende un engrosamiento hacia el interior del órgano que es el mediastino testicular y de ahí salen los tabiques testiculares hacia la túnica albugínea.

ESPERMATOZOIDES (Gr. Sperma- semilla; zoon animalillo)

- Miden 50-60 micras. Tienen: Cabeza o núcleo; cola. Normal- 80 millones móviles en cada eyaculación.
- Espermatozoides con cabeza pequeña y redonda- cromosoma Y; con cabeza grande y ovoide- cromosoma X.
- Para su viabilidad necesitan una temperatura menor a la del cuerpo humano (5 grados). Por ello los testículos (que los producen) descienden del abdomen al nacer, y se suspenden en el escroto que regula su temperatura con contracción muscular que los aleja del calor del cuerpo, cuando hace calor, y los acerca, cuando hace frío.

ESCROTO

- Piel muscular similar a los labios mayores en la mujer

PENE (órgano copulador)

- Tejido esponjoso eréctil (cuerpo cavernoso)

EPIDÍDIMO

- Almacena, madura y depura espermatozoides.

VESÍCULAS SEMINALES

- 2 órganos glandulares que secretan fosfato, fructosa, para movilizar a los espermatozoides.

PRÓSTATA

- Medio alcalino del semen (proteínas, ácido cítrico, calcio)

GLÁNDULAS DE COWPER

- Lubricación de uretra

DIFERENCIA ENTRE HOMBRES Y MUJERES

Aunque ambos, hombres y mujeres, se forman de un tejido celular similar, y ambos producen estrógeno y testosterona, el porcentaje de su producción hormonal determina la respuesta diferenciada, en la sexualidad. A partir de este predominio hormonal (estrógeno o testosterona) se desarrollan diferencias básicas:

- La actividad cerebral en el orgasmo reactiva diferentes zonas del cerebro, en el caso de hombres y mujeres. Los hombres son más visuales, por ejemplo, mientras que las mujeres responden mayormente, a un estímulo auditivo.
- La mujer asocia la actividad sexual con las emociones, (por el trayecto neurológico que sigue el estímulo sexual, subiendo por la médula espinal y filtrándose en el cerebro medio- tálamo e hipotálamo- antes de llegar a la corteza cerebral, donde toma decisiones).
- El hombre tiene una reactividad que responde al estímulo sexual a través de un arco reflejo, autómatas, como en el caso de la erección. (No sigue el trayecto de estimulación neurológica de la mujer donde atraviesa filtros emocionales y/o de voluntad cortical)

- La mujer tiene dos tipos de orgasmo: el provocado por la estimulación del clítoris (externo) y el orgasmo profundo (interno) provocado por la estimulación nerviosa a nivel de la 12° vértebra lumbar y la 3° vértebra del sacro. (La vagina no tiene terminaciones nerviosas, para hacer posible la distensión vaginal del parto. Por ello, la estimulación del orgasmo no es local).

Datos de la Encuesta Médica de Primer Ingreso de la Dirección General de Servicios Médicos de la UNAM 1998.

Treinta de cada 100 adolescentes en la Ciudad de México tienen vida sexual activa. La inician, en promedio, entre los 16 y los 17 años de edad. Entre el 40% y el 50% de los jóvenes inician su vida sexual de manera azarosa, no habiéndola planeado ni previsto anticoncepción. Su inicio sexual es esporádico y experimental, con una frecuencia promedio, de una relación al mes. Los hombres inician su vida sexual con parejas eventuales; el 81% refieren hacerlo por curiosidad. Las mujeres vinculan la primera relación sexual con sentimientos de amor y noviazgo. Dos de cada 100 relaciones sexuales en adolescentes se inician bajo presión.

ACTITUDES

Los jóvenes no conciben las relaciones sexuales como sinónimo de madurez, ni que sean necesarias para demostrar que no son 'homosexuales'. Consideran que son preferibles a la masturbación. Aceptan las relaciones prematrimoniales, asociándolas con el placer, toda vez que relacionan el matrimonio con la reproducción. Consideran que llegar virgen al matrimonio es anticuado.

RIESGO

El 40% de los jóvenes no regulan su fecundidad por desconocimiento. El método anticonceptivo mayormente utilizado es el 'ritmo', pero no reconocen la fecha probable de ovulación. Sólo uno de cada 4 jóvenes sexualmente activos utiliza preservativos, la mayoría sólo en relaciones subsecuentes. (la primera relación no se planea.) Sólo el 26% refiere percepción personal de riesgo.

Cuatro de cada 100 adolescentes (1.1% del total de estudiantes) reporta haberse embarazado. Uno de cada 3 embarazos termina en aborto. De los 700,000 abortos clandestinos que se realizan en México, entre 10 y 15% son realizados por jóvenes. Veinte por ciento de embarazos en adolescentes acaban siendo madres solteras

Anualmente nacen cerca de 500,000 bebés de madres adolescentes.

La mitad de casos de infección por VIH reportados, inician en la adolescencia. Los jóvenes asocian al Sida con culpa, prostitución, homosexualidad, adultos, muerte y no-condón.

Diez de cada 100 adolescentes asocian el sexo al uso de drogas. La edad promedio de inicio de alcohol y marihuana es de trece años. En el bachillerato el 7% de la población reporta haber consumido marihuana en los seis meses

previos; el 2% haber probado cocaína. El 40% de jóvenes reportan que sus padres consumen alcohol y/o drogas, en casa.

Uno de cada dos hombres de bachillerato ha participado en riñas y peleas. El 25% de adolescentes refieren haber sido asaltados. El 35% reporta violencia física o verbal en casa. Trece por ciento de los padres de adolescentes se han divorciado. Diez por ciento son hijos de madres solteras. El 27% de las familias las encabeza un solo padre. Uno de cada 3 adolescentes sufre de abuso sexual.

Esta es la realidad que viven nuestros jóvenes. Preocupan las graves asociaciones de riesgo entre la ignorancia, el alcohol y drogas, y la violencia; y la poca asociación entre relaciones sexuales, autoestima, asertividades, y valores personales.

Ya desde el siglo IV A.C. se promovía la integración del alma, con la mente y el cuerpo a través de la sexualidad, como parte de la formación personal. Sin embargo, en la actualidad la educación sexual se ha limitado a la descripción genital y reproductiva. Contrasta la ausencia de formación ética y fomento de autodeterminación y autoresponsabilidad; la falta de integración del erotismo al proceso de la realización espiritual. A pesar de los grandes avances de la Secretaría de Educación Pública por incluir temas de sexualidad en la formación básica, falta mucho para crear una cultura de desarrollo sexual integral.. Es imprescindible exigir, como sociedad, la inclusión de la sexología como materia obligatoria en la formación de maestros y médicos; la integración de programas de prevención de infecciones de transmisión sexual, con los de Sida, prevención de violencia, planificación familiar, y salud reproductiva, en un solo Programa Nacional de Sexualidad Humana. En esta inclusión obliga la participación, no nada más de instituciones de educación, organismos no gubernamentales, feministas, sino de cuerpos de médicos colegiados, e iglesias. La integración multidisciplinaria de sociólogos, psicólogos, antropólogos con médicos y maestros favorecerá una visión integral.

Una sociedad que no pueda integrar a la sexualidad como parte del proceso de salud mental, necesariamente seguirá siendo violenta.

EDUCACIÓN SEXUAL EN LA FAMILIA

El ser humano desarrolla su sexualidad, en familia. Aprende imitando y después asociándose con la figura materna o paterna. Su interacción social reflejará los roles y respuestas, aprendidos. Desde su nacimiento se establecen las bases de interacción sexual, definiendo su comunicación : su lenguaje (código), los significados e interpretaciones (mensaje) y su expresión (canal). Dentro de este contexto familiar crece y se desarrolla.

El recién nacido establece sus primeras interacciones con la madre y el padre a partir de sus necesidades, tanto físicas como emocionales, y es su satisfacción la

que le enseña a expresar afecto y adquirir los sentidos de identidad y pertenencia necesarios en la confianza y seguridad en su interacción con el medio social.

ETAPA ORAL

Desde el nacimiento a los 18 meses el niño desarrolla inteligencia sensomotriz a partir de la cual percibe al mundo que lo rodea.

ETAPA ANAL

De los 18 meses a los cinco años, el niño logra una mejor diferenciación entre él y el mundo que lo rodea. Integra su imagen de "hombre" o "mujer" a partir del descubrimiento de los genitales. Percibe y asume actitudes sobre su sexualidad a medida que controla esfínteres.

ETAPA FALICA

De los tres a los cinco años, descubre las sensaciones de placer asociadas con la autoexploración y la masturbación infantil. Se identifica con la figura del padre del mismo sexo, incorporando modelos de pareja, al desarrollar su identidad sexual.

ETAPA GENITAL

De los seis años a la pubertad se desarrolla el pensamiento de lógica concreta con percepción clara de la diferenciación entre niñas y niños. Surgen miedos e inquietudes con los cambios en la pubertad.

ADOLESCENCIA TEMPRANA

De los 10 a los 14 años inicia la búsqueda de autonomía, independencia e identidad, con rebelión ante la autoridad. Con los cambios físicos surge ambivalencia emocional, con desfazamiento entre la madurez biológica y la psicosexual. Inicia el desarrollo del pensamiento abstracto.

ADOLESCENCIA TARDIA

Entre los 15 y los 19 años de edad inicia la actividad sexual, a partir de la estimulación hormonal del deseo y el impulso sexual. Aún hay un egocentrismo con desarticulación entre lo que 'se hace' y lo que 'se piensa'.

JUVENTUD

Entre los 19 y los 23 años se desarrolla la interacción interpersonal con la capacidad de percibir al "otro" y desear satisfacerlo, aún a expensas de placer personal. Se desarrolla la intimidad, dentro de un marco de una ética personal, definiendo prioridades y la capacidad de vincularse con integridad, confianza y mutualidad.

La forma en la que los padres se relacionan y comunican con sus hijos e hijas da la pauta para que los hijos construyan modelos de conducta, valores y normas con la congruencia basada en el afecto. Con los hermanos, el niño o la niña aprende a compartir, a tener tolerancia a la frustración, a competir, a cooperar, a manejar sentimientos de celos y rivalidad y a entablar relaciones interpersonales positivas, sorteando las negativas.

De acuerdo con los valores y pautas que establece cada sociedad, la familia crea sus patrones propios, normas y las reglas que trazan la interacción y promueven la capacidad de decidir y negociar en la resolución de problemas.

Los patrones familiares deberán ser dinámicos para adaptarse a los cambios requeridos a lo largo de la vida.

El crecimiento y desarrollo de los hijos requiere distender y cambiar las reglas de la familia. Cada momento es diferente y cada hijo requerirá condiciones diferentes.

Una de las etapas críticas en la familia es la adolescencia. Cambia la dinámica inter-familiar, la comunicación y las bases de equilibrio familiar, con efectos de cambio no solo en los hijos sino también en los padres:

“Ya no me cuenta nada”

“No aguanto su tiradero en el cuarto”

“No me escucha”

Se requiere una nueva forma de comunicación con respeto a la autonomía y autodeterminación naciente en los hijos adolescentes en búsqueda de identidad. Su cuestionamiento y rebeldía son necesarios para crear marcos éticos y personales de renovación y cambio.

Los sentimientos en el adolescente son ambivalentes, en ocasiones se siente ‘niño’ y en otras ‘adulto’, con respuestas ambivalentes en los padres. El y la joven necesitan diferenciarse y aceptarse como individuos con actividades e ideas propias. Para ello se requiere romper el idealismo con el que antes veían a sus padres.

Muchas veces son los padres los que necesitan apoyo, ya que se hallan en una etapa de inestabilidad en su relación de pareja y en la etapa en la que se responsabilizan de los propios padres. Además, el despertar sexual de sus hijos puede asociarse con frustraciones, represiones y resentimientos sexuales, propios, dando origen a conflictos en la familia.

Cuando se rompe la comunicación con la familia y el adolescente no encuentra solución o negociación, posible, desvía su enfoque explorando alternativas que pueden incurrir a riesgo:

- Pueden pensar en huir de casa
- Buscar refugio en el matrimonio o embarazo
- Des-responsabilizarse a través del alcohol o la droga
- Retar al sistema con inconformidad, agresión, violencia o conducta delictiva.

La respuesta de la familia varía de acuerdo a su dinámica y características:

— La familia rígida

En este tipo de familia los adultos no permiten nuevas opciones, se les hacen muy difíciles los momentos en que los cambios son necesarios, insisten en mantener los modelos anteriores de interacción y son incapaces de aceptar que sus hijos han crecido y tienen nuevas necesidades.

Ante esta situación a los adolescentes no les queda otra salida que someterse, con toda la carga de frustración que esto implica, o rebelarse en forma drástica y destructiva.

— La familia sobreprotectora

En este tipo de familia se observa en los padres un alto grado de preocupación por brindar toda clase de protección y bienestar a sus hijos, al grado de hacer esfuerzos desproporcionados por darles todo. La sobreprotección retrasa el desarrollo de la autonomía, de la competencia y del crecimiento del adolescente, lo que lo hace indefenso, incompetente e inseguro.

— La familia amalgamada

En estas familias el bienestar depende de que todas las actividades se hagan en conjunto, por lo que se impide cualquier intento de individuación. No hay respeto a la privacidad. Para al adolescente es difícil vivir esta situación porque su necesidad de independencia y los intentos por lograrla representan una amenaza para los demás miembros.

— La familia evitadora de conflictos

Estas familias tienen muy baja tolerancia al conflicto, están integradas por personas con poca autocrítica que no aceptan la existencia de problemas, y por lo tanto no permiten el enfrentamiento ni la solución de los mismos. Los adolescentes no aprenden a tratar y negociar las situaciones y con frecuencia no soportan la represión y explotan, causando una crisis familiar totalmente sorpresiva.

— La familia centrada en los hijos

En este tipo de familia los padres no pueden enfrentar sus conflictos como pareja y desvían la atención hacia los hijos, en quienes ubican la estabilidad de la pareja y la satisfacción familiar. Dentro de este medio el adolescente no puede crecer y se mantiene dependiente, ya que su independencia rompe el aparente equilibrio familiar.

— La familia con un solo padre

En este caso, uno de los hijos hace el papel del padre que hace falta, sustituyendo muchas veces el rol de la pareja ausente. Al desempeñar un papel que no le corresponde, el adolescente no vive como tal y se comporta como adulto, asumiendo muchos problemas y responsabilidades. Es probable que cuando sea mayor viva su adolescencia de manera extemporánea.

— La familia pseudo-democrática

Es aquella en la cual los padres son incapaces de ejercer disciplina sobre los hijos. Con la excusa de ser flexibles no logran poner los límites necesarios y permiten que hagan lo que quieran. El símbolo de autoridad es confuso, el adolescente se manifiesta con una competitividad desmedida, destructiva y sin límites.

— La familia inestable

En este tipo de familia las metas son inseguras, difusas; no se plantean, se

improvisan. El adolescente es inseguro, desconfiado, temeroso y experimenta gran dificultad en el desarrollo de su identidad.

En el medio familiar deberán crearse nuevas formas de transacción conforme las necesidades del adolescente vayan transformándose. Es necesario que tanto los padres como los y las adolescentes aprendan a comunicar adecuadamente sus sentimientos, a expresarlos de manera honesta y sin agresión, cuidando la forma de transmitir el mensaje, es decir, utilizando un lenguaje verbal y no verbal preciso y congruente. Es importante conocer; por ejemplo, el beneficio de iniciar un diálogo con el pronombre yo y así asumir la responsabilidad de lo que se expresa, o bien cambiar la forma de ordenar por un "me gustaría". La finalidad es hacer más efectiva la comunicación y evitar los ruidos que tanto dificultan el entendimiento y la comprensión entre los miembros de la familia.

Si el proceso de comunicación se lleva a cabo de manera eficaz, los hijos podrán sentir la confianza de expresar sus sentimientos, de acercarse a plantear sus dudas y de solicitar orientación ante sus interrogantes.

Ante la crisis, la familia tiene la responsabilidad de restablecer el equilibrio si logra modificar su forma de comunicación, con el objeto de facilitar la readaptación de las relaciones familiares ante la búsqueda de independencia e identidad de los y las adolescentes. Por el contrario, si se cierran los canales de comunicación se creará una resistencia al cambio con resultados negativos para la familia y concretamente para el adolescente, que inicia una nueva vida.

COMUNICACIÓN EN LA SEXUALIDAD

En la comunicación se requieren como mínimo, dos interlocutores: el *emisor*, que es el que envía el mensaje y el *receptor*, que decodifica e interpreta al mensaje recibido.

Existen expresiones diversas en la comunicación:

- *expresiones*: el llanto, las vocalizaciones, el lenguaje, las expresiones corporales, etc.
- *gestos*: el silencio, los sonidos, el tono de voz, etc.
- *arte*: el dibujo, la pintura, el juego, la escultura, la música, la escritura, etc.

Estos lenguajes: verbal y no verbal, requieren ser congruentes para evitar contradicciones en la comunicación.

La comunicación sexual, basada en el diálogo y el mutuo interés en las necesidades de la pareja, es uno de los elementos más importantes para lograr la plenitud sexual.

No son pocos los problemas de compatibilidad sexual, que surgen de la carencia de comunicación, de las necesidades y gustos en el momento de compartir la intimidad.

Muchas parejas viven juntos durante décadas sin detenerse nunca a dialogar sobre la vida sexual, les parece incluso vergonzoso interesarse sobre las necesidades del otro en ese campo.

Cosas como que tipo de caricias o besos estimulan más a la pareja, que posición les causa mayor placer, de que forma estimular las zonas erógenas o si llega o no a lograr el orgasmo no son temas en sus encuentros para el diálogo, cuando estos momentos existen.

Normalmente una mala comunicación sexual es signo de una mala comunicación en general, en todos los aspectos de la vida.

Todo esto tiende a complicarse más, cuando la relación sexual es usada como forma de reconciliación, para ocultar crisis, desavenencias, incompatibilidades y no surge como expresión de el afecto que la pareja a venido creando en los distintos momentos de su vida de relación.

A las dificultades naturales para el diálogo, debe agregarse una escasa, nula o deficiente educación sexual. En este campo es de destacar la influencia del machismo como sistema social que determina el comportamiento de hombres y mujeres, perpetuando conductas que cercenan principalmente en el varón, sus capacidades potenciales de dar y recibir afecto.

Dentro de este contexto no podemos olvidar la crisis de identidad que vive el varón, crisis que surgió del cambio que se va dando en la sociedad, respecto a los roles otorgados por la misma a los personas de acuerdo a su sexo. Crisis que es causa incluso de problemas sexuales como impotencia, disfunción del deseo y eyaculación precoz.

Es de destacar que la comunicación humana tiene un fuerte componente no verbal, la vista es en el ser humano, luego de adoptar la posición bípeda, la primer forma de acercamiento. Esto aplicado a la sexualidad nos hace tomar conciencia de la importancia que tiene en el cortejo humano las miradas, el vestir, las poses, los mini espectáculos de desnudo, todo aquello que se hace para ser visto y atraer a la otra persona; y no estamos hablando de espectáculos públicos sino en la intimidad del hogar.

Creatividad, dar rienda suelta al espíritu lúdico, (muy estimulado en la niñez, pero reprimido en la edad adulta) apertura, espíritu aventurero y la convicción que en el ámbito de la pareja y en mutuo acuerdo, todo es válido para el goce de la sexualidad, dentro del marco del respeto a las opciones personales y sin dañar la dignidad del ser humano, son los mejores elementos para destrabar el diálogo y avanzar al goce pleno de la sexualidad y la comunicación en toda la vida de relación.

José Ángel Aguilar Gil

La sociedad limita su 'realidad' a lo que percibe. Percibe sólo lo que conoce. Su comunicación sólo expresa aquello que identifica, reconoce y por ende, representa. Por ello, la sociedad únicamente expresa realidades conocidas.

Para poderse dar la comunicación entre un emisor y un receptor, se tiene que considerar que el mensaje tiene que estar alineado, entre lo que se 'dice' y lo que se 'entiende'.

Las palabras, como representaciones del *mensaje*, son símbolos con: el "significante" que les adscribe, el *emisor* al expresarlas y el 'significado', que les da el *receptor* al interpretarlas. Por ello, para que la comunicación sea *fidedigna*, se requiere considerar tanto el significante (lo que se quiere decir), como el significado (con el que se interpreta). Esta alineación se confirma a través de la *retroalimentación*, que confirma que lo que se entendió, concuerde con lo que se quiso decir.

El no empatar el significante con el significado crea *ruido* y problemas de comunicación.

En la Sexualidad Humana es muy importante transmitir hechos, sentimientos, pasiones, deseos, sueños e ideales. Es difícil porque en la actualidad, la comunicación verbal solo maquila estereotipos de aquello que se percibe y reconoce. Difícilmente se expresa aquello que aún no ha ocurrido; aquello con *potencial* de ocurrir, o aquello, intuido. Por ello, la interacción humana ha perdido vitalidad y creatividad expresando meramente los hechos ocurridos en la experiencia. La comunicación emotiva se evita, siendo solo una expresión subjetiva, difícil de entender. Para una buena comunicación en la sexualidad humana se requiere no solo definir y conocer los significantes y los significados en la interlocución, sino utilizar otros canales comunicación no-verbal. De no abrirlos, la comunicación se vuelve monótona, predeterminada y predecible. El mensaje solo se reduce a una 'formalidad', y la palabra, transmite solo información. Esta falta de comunicación en la sexualidad hace que la pareja sienta pasar desapercibida. Al sentirse desconocida, devaluada y aislada prevalece la sensación de un 'vacío', internalizado que se refleja en la intimidad. Es precisamente desde esta necesidad interior de ser reconocida que la pareja se adelanta a interpretar y a juzgar de antemano. Entonces, reacciona a esta lectura irreal de su relación con mecanismos de defensa, rechazo, hostilidad, justificación y mentira.

Es imprescindible checar la realidad, empatando la intención de la comunicación con el entendimiento.

Un paso importante requiere compartir definiciones afectivas.

"¿Qué se entiende por amor?"; "¿Qué se espera de la relación?"; "¿Desde qué prejuicios familiares se juzga una situación?"; "¿Qué experiencias del pasado definen la forma en que se vive una situación?"

Estas definiciones subjetivas abren el diálogo para compartir espacios inalcanzables de la intimidad; espacios donde se resguardas viejos resentimientos; espacios donde se esconde la fragilidad de la vulnerabilidad; espacios donde se duele.

Sólo entonces se puede expresar y entender, no sólo lo que se "conoce" sino lo que se "es". Se "evoca" el subconsciente, la memoria, la intuición y el deseo.

Compartir estas definiciones interiores es el principio de la apertura y el intercambio que enriquece a la persona. Solo así puede darse una comunicación

donde surja la mutualidad, del dar y recibir. La comunicación deja de ser 'representativa' para ser 'inter-reactiva'. Ya no es simbólica, sino simbiótica.

Sin embargo, la sexualidad no solo se comunica con palabras. El cuerpo y los afectos expresan vivencias de la intimidad. No solo se expresa lo que se 'conoce', sino las necesidades y vacíos que requieren ser 're-conocidos'. El sexo, en sí, puede transmitir seguridad y abrigo, amor, vulnerabilidad, temor, inseguridad, enojo, dolor, tristeza, agresión. Puede ser tanto, expresión de vida como de muerte. Puede ser la expresión del inconsciente, del sentido visceral o de la sublimación erótica.

En la sexualidad desnudamos nuestra visceralidad más profunda reflejando el inconsciente que 'aún no se siente'. La sexualidad da refugio a la vida interior, al derecho a ser vulnerables, incompletos, perfectibles; fortaleza que contrarresta al rechazo exterior. Como expresión de la intimidad, evoca impulsos inconscientes, tan diversos como los mismos individuos. Puede desentrañar memorias eróticas, el dolor del abandono, fantasías retorcidas a la falsa aceptación de los demás. Salen a flote el temor a la castración, la distorsión de la envidia y los celos y la represión del deseo.

Así, un embarazo adolescente puede ser el clamor que da vida al niño interior que quiere ser re-conocido; un aborto, la expresión del deseo de aniquilar a la madre fermentada con rabia reprimida; suicidio de la madre que "no será". La culpa, patognomónica del sexo puede reflejar la inseguridad de una percepción desafocada con temor de haber sido no deseado, rechazado; o la carga personalizada de hermanos nonatos.

Finalmente, al purgar lo turbio de las aguas negras, brota del interior una fuente que transparenta al alma. Desborda entonces un manantial de expresión interior que revitaliza y recrea la realidad con el potencial de saciar la sed de conocer quien somos.

Más que nunca debe posicionarse a la sexualidad como un medio de comunicación de lo íntimo. El proceso es vital, es interactivo y re-creativo. Reconstruye la imagen personal ante la percepción del otro. Es alquimia arquetípica del inconsciente colectivo, que crece al "yo" en un "nosotros". La sexualidad es la manifestación de la oportunidad de expandir la consciencia; de reintegrar lo 'conocido' con su potencial 'desconocido'; de fundir al 'significado' del amor con el amante 'significante'. La sexualidad permite intercambiar realidades, pudiendo agregar significado a la vida.

RECOMENDACIONES A ADOLESCENTES

"Si no te tienes, no te puedes dar".

El despertar sexual requiere darle 'tiempo al tiempo' y no generar expectativas en las relaciones, que lesionen la imagen personal, la identidad sexual y la socialización e independencia.

SE VALE DECIR NO
SE VALE DECIR SI
SE VALE DECIR ESPÉROME
SE VALE EQUIVOCARSE
SE VALE RECTIFICAR
SE VALE GUARDAR SECRETOS

Date tiempo de conocerte a ti mismo y a tu pareja estableciendo un periodo de noviazgo para desarrollar intimidad y cariño; confianza y apertura antes de la entrega.

Prevención de la Disfunción Sexual por Alcoholismo

Shakespeare describió gráficamente la disfunción sexual ante el abuso de alcohol, con la siguiente acotación: “El alcohol estimula el deseo pero inhibe la ejecución.”

El alcohol desinhibe la libido reprimida y libera el comportamiento acrítico, muchas veces antisocial. Precisamente por ello, los jóvenes, ante la incertidumbre de iniciar una relación afectiva, recurren al alcohol. Ciertamente que la desinhibición de la autocrítica desenfrena las emociones, con la consecuente producción de hormonas y excitación sexual. Pero se desfasa el cuerpo de la mente; la lógica deja de ser racional, impidiendo la prevención de embarazos, o infecciones de transmisión sexual; el comportamiento traspasa los límites de aceptación social, con riesgo de escenas vergonzosas y accidentes. Además, a largo plazo, el abuso de alcohol iniciado en etapas tempranas de la vida, aumenta el riesgo del desarrollo de alcoholismo

·
¿Cómo evitarlo? APRENDIENDO A BEBER.

La bebida con alcohol, es parte de la cultura, del refinamiento del gusto, y de la apreciación del placer, pero como tal, requiere de educación. Hay que aprender a desarrollar los sentidos y el refinamiento del gusto con la estética y valores que sublimen el desarrollo humano, para hacer del cortejo y del enamoramiento, un ritual vinculado al erotismo, la música y las artes.

¿Qué se requiere?

Conocimiento de los riesgos y las responsabilidades, en el consumo de alcohol y las relaciones sexuales.

Contacto con el cuerpo para reconocer límites personales; “cómo reacciona mi cuerpo ante el alcohol”; “qué respuesta emocional presento cuando bebo”; cuando es “demasiado”.

Saber distinguir entre lo que da “placer”; y lo que da “displacer”.

Autocontrol. Saber decir “NO Gracias”.

Autoresponsabilizarme de “mi comportamiento y sus consecuencias”..

Debemos incluir, en la educación de los jóvenes, la formación de hábitos cotidianos que refuercen su amor a la vida (eros) y contraresten la autodestrucción, para hacer de la cultura del placer, un derecho.

DERECHOS SEXUALES

La Organización Mundial de la Salud (OMS) promueve la necesidad de atender y educar sobre sexualidad humana, respetando los derechos sexuales que avala la World Association for Sexual Health (WAS), en el año 2000:

- El derecho a la libertad sexual.
- El derecho a la autonomía, integridad y seguridad sexuales del cuerpo.
- El derecho a la privacidad sexual.
- El derecho a la equidad sexual.
- El derecho al placer sexual.
- El derecho a la expresión sexual emocional.
- El derecho a la libre asociación sexual.
- El derecho a la toma de decisiones reproductivas, libres y responsables

*Co-fundadora del Consejo Nacional de Prevención de SIDA en México
Presidente de la Asociación Mexicana de Sexología de México 1990-94
Premio Nacional de la Mujer "La Valle Urbina" 2001- por labor realizada en la educación sexual en México.

<http://gloria-ornelas.blogspot.mx/>