

INSTITUTO SUPERIOR DE CIENCIAS MÉDICAS  
"DR. SERAFÍN RUIZ DE ZÁRATE RUIZ"  
SANTA CLARA, VILLA CLARA

## COMUNICACIÓN

### LA SEXUALIDAD EN SU INTEGRALIDAD.

Por:

M.Sc. Adelaida Cabrera Díaz

Licenciada en Psicología. Master en Ciencias. Asistente. ISCM-VC.

*Descriptor DeCS:*  
SEXO

*Subject headings:*  
SEX

El hombre es responsable ante la naturaleza de su protección, pues sólo conservándola podrá seguir viviendo, pero también es responsable del disfrute de sus propios recursos personales, entre los que figuran los vinculados con el sexo.

Guerrero Borrego<sup>1</sup> define la sexualidad como el conjunto de condiciones estructurales, fisiológicas, comportamentales y socioculturales, que permiten el ejercicio de la función sexual humana. Abarca nuestros sentimientos, conducta, manera de expresarnos, de relacionarnos con los demás. Es la forma de vivir como hombre y mujer.

Va más allá del término sexo; es una categoría multidimensional de la personalidad, conformada por la dimensión biológica (incluye las características anatómicas y funcionales de cada órgano relacionado con el sexo, lo vinculado con la respuesta sexual); la dimensión psicosocial, que son los aspectos culturales, del entorno social, normas, creencias, expectativas de rol, que presionan e inducen formas típicas de comportamiento, sensopercepciones, pensamientos, imaginación, emociones y sentimientos, ansiedades, tensiones, intereses, deseos, motivaciones, entre otros, que pueden estar asociados con el origen de cualquier conducta, o ser su consecuencia; la dimensión conductual (al interactuar los factores biológicos y psicosociales, las personas manifiestan una u otra forma de compartimiento, en lo relacionado con el sexo); y la dimensión clínica (si en la conducta emprendida reiteradamente por un individuo hay elementos disfuncionales, pueden tener una repercusión psicológica negativa por resultar desagradables para la propia persona o para su pareja, por lo que sería necesaria la ayuda del especialista)<sup>2</sup>.

La capacidad de respuesta sexual es un proceso natural, en el que se combinan aspectos fisiológicos, pero la experiencia individual propicia que en ocasiones se incorporen, mediante el aprendizaje, múltiples actitudes y comportamientos inadaptados, los que por la relación psicosomática, pueden interferir el desarrollo natural de los reflejos sexuales.

Debemos hacer un análisis de los elementos biológicos, psicológicos y sociales asociados a las conductas y el rendimiento, para comprender qué es la salud sexual. El grupo de expertos internacionales que asistieron a la reunión de la OMS en Ginebra, definieron la salud sexual como la integración de los aspectos somáticos, emocionales, intelectuales y sociales del ser sexual, de forma positivamente enriquecedora y que favorezcan el desarrollo de la personalidad, la comunicación y la capacidad de amar.

El hombre forma parte de un macromedio en el que son de capital importancia las condiciones sociohistóricas en que vive, la ideología y las normas éticas dominantes en la formación socioeconómica; pero siente, además, la influencia del micromedio específico: la familia en que crece, las circunstancias en cuanto a ambiente emocional del hogar, el grupo de amigos con que

comparte, la escuela o el trabajo al que asiste, la posición social y económica que ocupa y, particularmente, las experiencias individuales del transcurrir diario. Cualquier situación externa al incidir en la psiquis, se refracta o manifiesta de forma peculiar, al pasar por el prisma que todos los factores anteriormente vividos han ido conformando en su estructura cognitiva, afectiva y conductual, en su carácter motivaciones y personalidad en general.

Por eso, la sexualidad como parte de la naturaleza de todos, es un tema que resulta necesario conocer, ya sea por razones profesionales, clínicas, de la educación de los hijos, para evitar disfunciones sexuales o, incluso, para el más pleno disfrute de las relaciones amorosas e interpersonales, y como preparación para la vida.

En la interrelación del hombre con quienes lo rodean se crean actitudes que pueden coincidir o no con lo socialmente esperado, de acuerdo con la identidad genética que le corresponde, según sea de sexo masculino o femenino. De esa coincidencia o no, y de la casi siempre inexistente aceptación de dichos desajustes, dependerán toda una serie de alteraciones psíquicas, síntomas neuróticos y trastornos de personalidad.

Los estudios antropológicos y sociológicos llevados a cabo en distintas culturas demuestran la relatividad de muchos patrones de comportamiento sexual, pues lo que en una época era reprimido, e incluso condenado, –recordemos el proceso contra el poeta Oscar Wilde, condenado a dos años de privación de libertad por confesar ser homosexual– puede ser considerado normal en otro contexto sociohistórico. El propio acto sexual por cientos de años fue aceptado sólo como reproductivo, con fines de multiplicar la especie, pero la aceptación y uso de métodos anticonceptivos –tan necesarios en la actualidad para la planificación familiar–, permitió una visión más amplia de la sexualidad, que es aceptada en su aspecto de placer, de mejoramiento de las relaciones interpersonales y de comunicación con la pareja, siempre que se respeten los límites de hacer lo que no cause daño y sea aceptado por el otro.

Actualmente se ha avanzado en el conocimiento de los aspectos vinculados al sexo, en espontaneidad y en libertad, lo que ha sido aprovechado comercialmente por algunos, y han llegado a crear imágenes tergiversadas que presentan las relaciones sexuales ajenas al amor, despojadas de su cálida relación afectiva. Como reacción, algunos defensores de la moral se atrincheran en posiciones polarizadas, con lo que tampoco favorecen el desenvolvimiento normal de la sexualidad, al caer en actitudes extremas.

Los cambios culturales sobre cuál es la responsabilidad del hombre y de la mujer en la relación sexual, benefician el equilibrio a favor de la salud, pues aun produciéndose algún fallo transitorio en la erección masculina, pueden alejar el sentimiento de fracaso si hacen uso de otras formas de estimulación o realizan un intercambio de caricias que resulten muy placenteras, si existe comprensión y amor<sup>3</sup>. Cada uno puede hacer saber al otro –ya sea mediante palabras (deben ser en un sentido positivo, sin críticas ni regaños), o con lenguaje corporal (deslizar una mano, acelerar un movimiento, emitir sonidos, impedir una acción)– qué desea en cada momento, la posición que le resulta más cómoda, o quizás la más excitante. Para que se produzca esta amplia comunicación, debe haber conocimiento del propio cuerpo, de las principales zonas erógenas individuales, de la capacidad y tiempo de respuesta de cada cual.

La mujer tiene tanta responsabilidad como el hombre, y el éxito de la relación no dependerá exclusivamente de ninguno de los dos, sino de ambos<sup>4</sup>, sin que sea sólo el hombre quien lleve la iniciativa, ni tener la exclusividad del conocimiento de aspectos generales y biológicos. Deben saber que también el otro miembro de la pareja hará algo para su satisfacción.

El marco afectivo idóneo para las relaciones sexuales es el amor. La mayoría de las personas consideran que para que el coito sea agradable debe existir un juego sexual previo que comienza con un acercamiento prudente, que puede ser un beso, coger la mano, alguna frase “tanteadora”, pues el otro puede tener o no la disposición en esos momentos para la actividad a la que se le invita. Incluso, ante este primer acercamiento sensual puede despertarse el “apetito”, como suele ocurrir cuando no se tiene hambre, pero le ponen delante un plato atractivo. Desde luego que ya en ese primer momento debe primar la comprensión, pues si predomina el cansancio, el estrés, y la persona no se encuentra dispuesta, se debe ser cuidadoso en cuanto a la conducta a seguir. Si se muestra receptivo, están dadas las condiciones para el abrazo y caricias provocativas, un acercamiento progresivo a las zonas más erógenas, a las que puede llegar cuando sea deseado, propiciando que se produzcan los cambios fisiológicos que acompañan a la excitación. Hay diversidad de umbrales de excitación, y diferencias en cuanto a gustos, pero coincide en la mayoría

de las mujeres una mayor satisfacción por la estimulación directa del clítoris, antes de que se produzca la estimulación indirecta al penetrar el pene; mientras que en el hombre, debido a la gran irritabilidad del glande, éste debe ser estimulado con delicadeza.

La pareja puede lograr el mutuo clímax, aunque sea de manera sucesiva, si conocen las características de su respuesta sexual. Así, si el hombre tiene un orgasmo poco demorado, deben priorizar el desarrollo de la fase de excitación y meseta de la mujer, con estimulaciones en las que no se incluya el pene, efectuando la penetración cuando ella esté próxima al orgasmo o cuando se haya producido. Si el hombre eyaculó primero y su erección desapareció, puede lograr el orgasmo de ella mediante caricias y otras formas de estimulación.

El tiempo que dura la relación sexual y la frecuencia varían en distintos momentos, pues depende de cómo marchan las cosas en la pareja, el estrés, la edad, etc. Según datos de encuestas en países occidentales, la media es de una vez al día entre la gente joven, y en mayores de 45 años es una o dos veces a la semana; mientras que el tiempo de duración oscilaba entre media y una hora. Esto puede variar en cada pareja.

Ningún centro espinal, músculo, glándula, formación vascular, ni tejido alguno puede determinar el disfrute íntegro de la sexualidad, ya que el principal órgano rector de esta dimensión es el cerebro, único capaz de realizar el reflejo psíquico, de cuya adecuación dependerá en gran medida el éxito o fracaso. Aunque en la personalidad activa, con sus rasgos naturales y sociales, existen infinidad de necesidades, la satisfacción o insatisfacción de sus necesidades espirituales actúan como resortes movilizados, y pueden llenarla de goce o de ansiedad. Entre las motivaciones fundamentales está el amor a la pareja.

Para la sexualidad, el amor es facilitador y multiplicador del goce. Nos referimos al amor bien encauzado, que propicia la capacidad de comunicación y permite que no exista un divorcio entre la intimidad y las vivencias cotidianas. La presencia de amor en la pareja es de un buen pronóstico para su estabilidad, pues propicia el pleno disfrute de la sexualidad, y la hace menos vulnerable a las interferencias negativas.

### ***Referencias bibliográficas***

1. Guerrero Borrego N. La sexualidad femenina. *Sex Soc* 1996;2(3):20-3.
2. Vía Ampuero J. Ideas suicidas y disfunciones sexuales masculinas. *Sex Soc* 2002;8(18):29-31.
3. Peláez J. Salud sexual reproductiva. En: Manual de prácticas clínicas para la atención integral a la salud adolescente. La Habana: MINSAP; 1999. p. 177-88.
4. Guerrero Borrego N. Situación de la niñez, la adolescencia, la mujer y la familia en Cuba: Centro de Estudios de la Mujer. La Habana: UNICEF; 2000.