

# La sexualidad

Hasta ahora, a lo largo de la unidad hemos visto los aspectos más básicos que tienen que ver con la reproducción humana incluyendo la anatomía y el funcionamiento de los aparatos reproductores y los procesos que intervienen en la fecundación, el embarazo, el desarrollo del feto, el parto y los primeros días de vida del nuevo ser humano. Sabemos que para que se produzca la fecundación, son necesarias las relaciones sexuales pero muchas veces a las personas muy jóvenes se les escapa su complejidad, así que a lo largo de los próximos epígrafes vamos a intentar aclarar algunas ideas sobre el tema. Esperamos que os resulte interesante y os animamos a que ante cualquier duda que os surja no os quedéis con las ganas de preguntar.

## 1. Sexo y sexualidad no son lo mismo.

La atracción entre los individuos los incita a buscar la relación y el contacto con otros, es decir, lo que conocemos como **sexualidad**. En términos estrictamente biológicos, el **sexo** es el procedimiento mediante el cual las personas, al igual que otros seres vivos, nos reproducimos. La sexualidad, sin embargo es un concepto distinto, más rico y amplio, que no se limita al proceso reproductor ni a los órganos sexuales.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la sexualidad como un aspecto central del ser humano, presente a lo largo de su vida, que abarca no sólo el sexo, sino la **intimidad**, la reproducción, el desarrollo sexual y afectivo y el de la propia persona.

La sexualidad hace referencia, por tanto, a las características físicas y psicológicas propias de cada sexo, al **comportamiento** relacionado con la **atracción** entre las personas y a las relaciones sexuales. La sexualidad está presente durante toda la vida del ser humano, pero se manifiesta principalmente a partir de la pubertad.

En la especie humana, la sexualidad es una parte muy importante de la vida, pues tiene que ver, como ya hemos dicho, no sólo con la reproducción, sino también con **sentimientos** y emociones básicos para el desarrollo psicológico de las personas. En las personas, en las relaciones sexuales intervienen una serie de factores psíquicos y emocionales que complementan los puramente biológicos. Las relaciones sexuales son una forma de comunicación y nos permiten expresar nuestros sentimientos.

La relación sexual no es únicamente el coito; el **cariño** y la ternura son también necesarios para disfrutar de la relación sexual de una forma más completa. Además, son imprescindibles el **acuerdo**, la **complicidad** y el **respeto** mutuo para que toda relación sexual se produzca en **igualdad** de condiciones, evitando las agresiones o las relaciones de poder que conduzcan al maltrato o la humillación, teniendo claro que nunca puede llevarse a cabo una acción en contra de la voluntad de la otra persona. Las relaciones sexuales siempre deben ser **libres, voluntarias y optativas**.

Por todo ello, además de la función de reproducción y de la búsqueda de placer como sensación de bienestar, la sexualidad permite establecer lazos y vínculos de carácter afectivo con otras personas. La sexualidad forma parte y determina las **relaciones sociales** de las personas y es un elemento que contribuye de manera muy especial a la **realización personal** plena y a nuestra aspiración de ser felices.

## Actividades

1. *¿Cuál es la diferencia entre sexo y sexualidad?*
2. *¿Qué factores son necesarios para que las relaciones sexuales se produzcan siempre en igualdad de condiciones?*
3. *¿Por qué se considera que la sexualidad forma parte de las relaciones sociales?*

## 2. La sexualidad es diversa.

No hay un único modo de vivir la sexualidad, sino que ello depende de la naturaleza de cada individuo, estando influida por la interacción de distintos factores condicionantes: biológicos, psicológicos, sociales, económicos, éticos, legales, culturales, morales, religiosos y espirituales.

Por ejemplo, según sea la **orientación sexual** de las personas, hablamos de heterosexualidad, bisexualidad, homosexualidad y pansexualidad.

⑩ **Heterosexualidad.** Es la orientación sexual en la que las personas se sienten atraídas por personas del sexo opuesto.

⑩ **Bisexualidad.** Es la atracción romántica o sexual hacia dos géneros (hombre y mujer).

⑩ **Homosexualidad.** Es la orientación sexual en la que las personas se sienten atraídas por personas del mismo sexo.

· **Pansexualidad.** Es una orientación sexual humana caracterizada por la atracción romántica o sexual hacia individuos independientemente de su género y/o sexo.

Aunque los términos anteriores son utilizados con mucha frecuencia, prestigiosas organizaciones como la Asociación Estadounidense de Psicología consideran que la orientación sexual de una persona se sitúa en algún punto a lo largo de un intervalo entre dos extremos. Esto significa que las personas no tienen por qué ser exclusivamente homosexuales o heterosexuales, sino que pueden sentir diferentes grados de ambas orientaciones. Es lo que se conoce como **continuo homosexual-heterosexual**. Además, la orientación sexual se desarrolla a lo largo de la vida personal. Es decir, personas diferentes se dan cuenta, en diferentes momentos de su vida, de que son heterosexuales, bisexuales, homosexuales, etc.

Otro de los factores que más influye en la sexualidad de las personas, sientan la orientación sexual que sientan, es su **identidad de género**. La identidad de género es la percepción que una persona tiene sobre sí misma en cuanto a su propio género (masculino o femenino) y puede o no coincidir con sus características sexuales. Se puede considerar algo así como el sexo psicológico de las personas. En la mayoría de las sociedades, existe una división básica entre lo que se considera masculino y lo que se considera femenino. Los sociólogos llaman a esta división **binarismo de género**. La mayoría de las personas se sienten cómodas en alguna de las dos categorías de este binarismo y se sienten identificadas con los ideales de la masculinidad y la feminidad que predominan en la sociedad a la que pertenecen. A estas personas, cuya identidad de género coincide con el sexo o el género que se les asignó al nacer, se las denomina personas **cisgénero**. Sin embargo, también hay personas que no se identifican con algunos (o ninguno) de los aspectos de género que están asignados a su sexo biológico. A las personas cuya identidad de género es diferente del sexo o el género que les asignaron al nacer se las llama personas **transgénero**. Por último, también existen personas que no se identifican con ninguno de los dos géneros tradicionales (masculino y femenino). De estas personas se dice que tienen un **género no-binario**.

En cuanto al **sexo biológico**, aunque la mayoría de las personas tendemos a distinguir entre varones por un lado y mujeres por otro, la realidad es que existen personas que al nacer no presentan unos genitales definidos, pudiendo poseer características de hombre y de mujer a la vez y en grado variable. Hablamos entonces de **intersexualidad**, que es independiente de la orientación sexual. En estos casos, la identidad y la orientación sexual suelen determinarse durante la pubertad.

En definitiva, la sexualidad se trata de una elección personal y esta elección constituye uno de los derechos básicos de las personas. Por lo tanto, una sociedad que se reconozca libre y democrática debe respetar las diferentes opciones sexuales y favorecer su desarrollo en igualdad de condiciones.

### Actividades

1. Visualiza el vídeo de youtube titulado “¿Qué es la diversidad sexual? Explicación fácil.” y contesta: ¿Cuál es la diferencia entre bisexualidad y pansexualidad?. El enlace lo tienes a continuación. <https://www.youtube.com/watch?v=1QbTZYiQ6BA>

2. ¿En qué consiste el continuo homosexual-heterosexual?

3. ¿A qué llamamos “personas transgénero”?

4. Ha sido habitual que cuando nace una persona intersexual, los médicos aconsejen a los padres tomar la decisión de qué tipo de genitales debía eliminarse mediante cirugía. ¿Qué opinión tienes sobre esta forma de actuar?

## 3. La respuesta sexual humana.

Ante la estimulación sexual, cada persona reacciona de forma diferente, aunque en todos los seres humanos la respuesta sigue un mismo patrón.

Se llama respuesta sexual a la forma de reaccionar que tiene cada persona ante los **estímulos sexuales** y se puede dividir esta respuesta en cuatro **fases** o etapas. Previamente a la primera fase, algunos estímulos sensoriales (como el aspecto, la voz o el aroma) y también psicológicos (como las actitudes) generan una **atracción** mutua entre dos personas que las lleva al **deseo**. Una vez que aparece el deseo, siguen las demás fases.

1. **Fase de excitación.** Corresponde a los primeros momentos de la relación sexual y aparece como respuesta a los mismos estímulos que el deseo. Su duración varía, dependiendo del sexo y de las características de cada individuo. En esta fase, el cuerpo responde al deseo. El cerebro envía mensajes que generan **reacciones involuntarias** en el cuerpo. En la mujer, la vagina se dilata, cambia de color y segrega un fluido lubricante. También se producen alteraciones en el volumen y forma de los pechos, del clítoris y del útero. En el hombre se produce la erección del pene, debido al rápido flujo de sangre arterial y una variación en el tamaño y posición de los testículos. Si la estimulación no sufre interferencias, se pasa a la segunda etapa de la respuesta sexual.

2. **Fase de meseta.** Su duración es muy variable, dependiendo de la edad, las condiciones físicas y la experiencia sexual. Se caracteriza por un aumento de la **tensión muscular**. En ambos sexos aumentan tanto el ritmo cardíaco como la frecuencia respiratoria. En la mujer, se produce una reacción muscular generalizada, con contracciones involuntarias. La vagina alcanza su máximo grado de **secreción** y **dilatación** y el útero se eleva preparándose para la recepción del esperma. En el hombre, además de aumentar la tensión muscular, se produce un aumento del volumen del pene y de la bolsa testicular, siendo frecuente la emisión de unas gotas de líquido preseminal, que puede contener espermatozoides. Si la estimulación continúa y no aparecen elementos extraños, la fase de meseta da paso a la siguiente, el orgasmo.

3. **Fase de orgasmo.** Se produce en ambos sexos una sensación placentera que alcanza el clímax de la excitación sexual con el orgasmo. Esta fase se caracteriza por la liberación de la tensión muscular acumulada, lo que provoca en ambos sexos contracciones de los músculos de la región pélvica. En el hombre, estas contracciones permiten la **eyaculación** del esperma mientras que la mujer experimenta **contracciones rítmicas** del útero y de la vagina. Las mujeres pueden alcanzar orgasmos sucesivos en poco tiempo mientras que los hombres pasan por un **período refractario**, en el que ningún estímulo es capaz de originar una segunda erección.

4. **Fase de resolución.** Es la etapa final de la respuesta sexual. Ocurre después del orgasmo y conduce a un estado de **relajación**. Los órganos genitales recuperan sus características iniciales. El ritmo cardíaco, la frecuencia respiratoria, la presión arterial y la vascularización de la piel, que habían aumentado como preparación al esfuerzo del orgasmo, retornan a sus niveles iniciales y el organismo vuelve progresivamente a su estado habitual.

### Actividades

1. *Indica las fases de la respuesta sexual humana.*
2. *¿En qué consiste el período refractario en el hombre?*
3. *¿Qué diferencias existen entre el orgasmo masculino y el femenino?*

Elaborado por Francisca Ceacero Lorite y Jesús María Conde López.