



Universidad Nacional Autónoma de México

Facultad de Estudios Superiores Iztacala

"Efectos de la vida sexual en el desarrollo integral del ser humano"

T E S I S
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA
P R E S E N T A

Eduardo Pérez Quezada

Directora: Lic. **María del Rosario Guzmán Rodríguez**
Dictaminadores: Dra. **Diana Isela Córdoba Basulto**
Lic. **Juana Olvera Méndez**





Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

Dios:

Mi gratitud infinita por regalarme la dicha de la vida, por poner en el camino a las personas indicadas en el momento adecuado (desde el inicio y a lo largo del tiempo). Gracias Dios por todas las oportunidades que me das. Gracias por permitirme cada día transformarme en el hombre que quiero llegar a ser. Gracias por todas las grandes aventuras y maravillosas experiencias que me permites vivir cada día de mi vida. Te amo.

Papá y Mamá:

Gracias por brindarme la oportunidad de venir a este mundo, por los años dedicados, por la paciencia y la perseverancia que me han dado a lo largo del tiempo. Gracias por cada llamada de atención, regaño o discusión pero también por cada momento de amor, ayuda y comprensión. Gracias por estar a mi lado en los momentos más importantes de mi vida. Pero sobretodo, gracias por ser "mis padres". Los amo muchísimo.

¡Lo logramos!

Diana:

Eres esa pequeña ser humana que Dios mandó para compartir a los mejores padres del mundo mundial. Gracias por regalarme la oportunidad de ser tu hermano. Gracias por ponerme a prueba todos los días desde que naciste y hasta el día de hoy. Gracias por tus enseñanzas, tus palabras, tu tiempo, tu amor y tu apoyo incondicional, te amo. No sólo eres una gran mujer, eres un ángel que me brinda soporte y me llena de motivación siempre, gracias Diana por haber llegado a mi vida.

Tía Elena:

Gracias por ser la mano derecha de mis padres, por regalarme todo ese amor, ese cariño, ese apoyo, gracias por motivarme todos los días para llegar a superarme, gracias por ser ejemplo, por ser más que una tía una madre. Eres el "hada madrina" que cualquiera quisiera tener, como ya lo dije Dios puso en mi camino a las personas indicadas, no otras, y por eso tú estás aquí, gracias por todo, este logro es tan tuyo como de mis padres, te amo tía.

Abuela Irma:

Más que una mujer una guerrera, gracias por todo el amor, por ser escudo y chicote en las buenas y en las malas. Por tu confianza y tus oraciones para que todo esté bien a mi alrededor. Me tocó conocerte en esta vida y sin ti nada sería igual, te amaré por siempre.

Tío Hugo:

Tan sólo puedo agradecerte el gran ejemplo de vida que me dejaste. En vida tus palabras fueron siempre ver para adelante, a tu despedida tus palabras fueron un voto de confianza para mí. Hoy cumplo una meta personal y parte de ti está aquí. Eres ángel y demonio, qué magnífica dicha la que se presenta contigo porque desde cualquier punto estás siempre para retarme a conseguir más. Gracias por todo, te amo.

Tío Nemesio:

Gracias por ser un segundo padre, gracias por regalarme la oportunidad de conocer otro mundo, ya que gracias a eso conocí gente maravillosa en un lugar muy lejos de aquí, mi segundo hogar, Kenosha. Gracias también por ser maestro y guía. Gracias por permitirme entender a mi padre, por contarme esas historias de su niñez, gracias a ello hoy he hecho las paces con él. Muchas gracias por todo, siempre estaré agradecido contigo, te amo muchísimo.

Familia Pérez:

Todos y cada uno de sus integrantes, desde el abuelo Nemesio y la abuela Juana, hasta l@s ti@s, l@s prim@s y l@s sobrin@s, es bellissimo aprender de todos ustedes, gracias por regalarme sus anécdotas, por compartir risas y lágrimas, gracias por ser mi familia, con ustedes nunca se deja de crecer y madurar, los amo muchísimo.

Familia Quezada:

Gracias por los momentos compartidos. Abuelo Arturo, gracias por tus atenciones y tu ejemplo de caballero. A mis ti@s, gracias por recibirme en sus familias cuando era niño, vivir en sus hogares me dio muy buenas enseñanzas. A mis prim@s y sobrin@s, gracias por los buenos momentos que hemos pasado, es muy padre reír y compartir con ustedes.

Compañeros universitarios y ahora colegas de profesión:

Gracias por permitirme aprender junto a ustedes en cada proyecto realizado a lo largo de nuestra carrera universitaria. Ustedes saben lo mucho que agradezco haber compartido aquellos largos ratos de estudio, estrés, discusiones, risas, diversión y demás durante cuatro maravillosos y fugaces años.

Aquellos con quienes hablé de este proyecto:

Gracias por darme su tiempo para escuchar mis locas ideas, gracias por aportar mejores ideas, por impulsarme a terminar este trabajo, por creer y confiar en que este trabajo llegaría a consumarse. Gracias amig@s porque en estas páginas está una parte de todos y cada uno de ustedes.

María Guzmán:

Gracias por tus sabias enseñanzas y tu peculiar manera de explicarme el mundo. Gracias por enfrentarme a mis demonios y demostrarme que no son mis enemigos sino mis aliados. Gracias por abrirme las puertas del PIAV, que se convirtió en el capullo perfecto para transformarme en lo que como psicólogo ahora soy. Gracias por presentarme a seres tan geniales como Maggie, Damián, Annie y Arnie, de quienes también he adquirido grandes aprendizajes. Gracias por tu tiempo, tu paciencia y tu dedicación como profesora y asesora académica. Gracias por tus enseñanzas como mentora y maestra de vida. Gracias "Pulidora de Diamantes", por apostar a mi persona y por regalarme la mejor de las aventuras.

Agradecimientos especiales para los chic@s PIAV:

Cada un@ de ustedes me ayudaron a crecer como psicólogo y como ser humano, gracias por las horas extra a su lado. Gracias por compartir sus demonios y permitirme compartir los míos. Gracias por ser parte de esta tesis, sin ustedes no hubiera sido posible. Ustedes son una familia muy preciada para mí, se les quiere con mucho cariño.

Profesores de la FES Iztacala:

Gracias en especial a las profesoras, Diana Córdoba, Bertha Gallegos, Diana Moreno, Oliva López y a los profesores Gerardo Chaparro, Germán Morales, Juan José Yoseff, Adrián Mellado y Marco Murueta por el aprendizaje dentro y fuera de las aulas de la Universidad, fue un placer haber estado en sus clases, gracias por todo su conocimiento y su dedicación.

Eduardo:

Más que un agradecimiento, un recordatorio de que esto es una muestra de tu capacidad intelectual, de tu crecimiento personal y de tu desarrollo profesional. Además, es una evidencia para que con el paso del tiempo puedas contrastar lo que fuiste con lo que quieres llegar a ser. Felicidades Eduardo, lo conseguiste.

A los lectores:

Gracias por tomarse el tiempo de leer este trabajo. No es un trabajo terminado sino el comienzo de un largo trayecto en la búsqueda del desarrollo sexual pleno para todos los seres humanos. Espero que aquí encuentren algo que les permita preguntarse si realmente están viviendo a plenitud su sexualidad y su vida en general.

A la Universidad Nacional Autónoma de México:

Gracias por una década maravillosa como estudiante universitario, gracias por permitirme pertenecer a esta honorable institución. Gracias por darme la formación académica y por todas las experiencias vividas en estos 10 años. Es un orgullo pertenecer a la máxima casa de estudios y todavía más orgullosos es ser egresado de la UNAM.

¡Por mi raza hablará el espíritu!

“Si existiera la posibilidad de conocer lo que pasa en la psique humana, me enfocaría en buscar los elementos que dirigen a la persona a actuar de tal manera o a cambiar su estado de ánimo, si bien el contexto, lo que encontramos en la vida cotidiana juega un papel importante, limitarnos a eso sería completar tan solo una parte del rompecabezas, así pues, quisiera llegar a algo más, es por esto que no sólo lo que el cuerpo hace es suficiente, se requiere también conocer los pensamientos y los sentimientos de cada uno, los cuales son piezas fundamentales en la búsqueda y solución de esta maravilla de la vida que es el ser humano.”

E.P.Q.

*“Siempre que se hace una historia
se habla de un viejo, de un niño o de sí.*

*Pero mi historia es difícil,
no voy a hablarles de un hombre común.*

*Haré la historia de un ser de otro mundo,
de un animal de galaxia.*

*Es una historia que tiene que ver
con el curso de la vía láctea.*

*Es una historia enterrada,
es sobre un ser de la nada...”*

Silvio Rodríguez

Resumen.....	2
Introducción.....	3
1. Perspectiva de Género.....	13
1.1. Definición.....	15
1.2. Identidad y Rol de Género.....	18
1.3. Estereotipos sexuales.....	21
2. Desarrollo Psicosexual.....	32
2.1. Definición de Sexualidad.....	32
2.2. Desarrollo de la Sexualidad Humana.....	39
2.2.1. Infancia.....	40
2.2.2. Adolescencia.....	42
2.2.3. Adultez.....	48
2.3. La Sexualidad como forma de relación social.....	50
3. Sexualidad y Personalidad.....	54
3.1. Erotismo.....	56
3.2. Placer.....	60
3.3. Relación sexual gratificante.....	62
4. Efectos de la Vida Sexual.....	66
4.1. Vida Sexual.....	67
4.2. Mitos y tabús sexuales.....	70
4.3. El modelo de Masters y Johnson.....	76
4.4. Otros modelos de terapia sexual.....	79
Conclusiones.....	83
Bibliografía	90

RESUMEN

En la presente investigación se realizó una revisión teórica con la finalidad de identificar los efectos de la vida sexual en el desarrollo potencial e integral del ser humano. Dicha revisión abordó temas como la perspectiva de género, que se definió como una herramienta de análisis que permitió conocer la manera de vivir y significar la Sexualidad ya sea como hombre o mujer. Además se desarrolló el concepto de Sexualidad y el desarrollo de la Sexualidad humana a lo largo de las etapas del desarrollo del ser humano. Para continuar, se describió la Sexualidad como forma de relación social. Seguidamente, se examinó la Sexualidad y la personalidad, así como los componentes que las intermedian. En la última parte de la investigación se proyectó la influencia de la vida sexual, se destacó los aspectos positivos y negativos de la Sexualidad para el desarrollo pleno del ser humano. Con lo anterior, se intentó sensibilizar a la población a partir de una reconstrucción de la Sexualidad, para promover una vida sexual placentera que haga posible sacar provecho del potencial humano, alcanzando la satisfacción personal deseada.

INTRODUCCIÓN

El proceso de construcción del ser humano ha sido juzgado a lo largo de la historia a través de dos categorías: éxito y/o fracaso. Siendo ésta la medida socialmente impuesta que clasificará la satisfacción o frustración de los seres humanos durante y a lo largo de su vida; cada individuo afrontará los interminables escenarios que se le presenten a partir de su inserción en la sociedad y hasta el término de su ciclo vital.

Sin embargo, el desempeño del individuo se verá rodeado de numerosos factores: externos e internos; que afectan tanto el desarrollo social como el individual. Dichos elementos ejercerán influencia en el accionar del individuo, puesto que siempre se verá inmerso en relaciones con otros individuos, ya sea en casa, en la escuela, el trabajo, los amigos, entre otros.

En consecuencia, cada vez que el individuo se relacione dentro de los diversos grupos sociales extenderá su aprendizaje, lo que dará como resultado la adquisición de múltiples modelos o esquemas de comportamiento que regirán su forma de pensar, sentir y actuar dentro de la sociedad a la que pertenece. Asimismo, la sociedad impone reglas de conducta o normas que deben llevarse a cabo con la finalidad de establecer quién es apto para mantener la continuidad del precepto socialmente establecido, es decir, quién es socialmente aceptado de acuerdo a su forma de comportamiento.

Actualmente vivimos bajo un ritmo de vida tan acelerado que las personas han cambiado el modelo “trabajar para vivir” por el de “vivir para trabajar”, ocasionando una enajenación hacia el trabajo y ensimismando a la gente con el objetivo de conseguir el éxito socialmente determinado a través de cualquier medio. Es por esto que resulta de gran importancia conocer cuáles son las derivaciones que se dan a partir de esta imposición. Concretamente en lo que respecta al crecimiento personal e íntegro de los seres humanos, pues se ha observado que algunas personas que obtienen dicha clase de éxito, son personas desensibilizadas y/o psicológicamente frustradas.

Un ejemplo particular lo encontramos en el ámbito sexual, dentro del cual se reconocen indudables tabúes que a pesar del tiempo se mantienen hasta nuestros días. Dichos tabúes o prohibiciones imputados por la sociedad, van limitando el desarrollo humano, lo que corresponde con lo mencionado acerca de la satisfacción o frustración, del éxito o fracaso que el individuo concibe a partir de sus experiencias personales.

Con base en lo anterior, el objetivo de la presente investigación fue identificar los efectos de la vida sexual en el desarrollo potencial e integral del ser humano. De esta manera, se procuró hacer consciente a las personas respecto a las ventajas de tener una vida sexual plena, que les permita desempeñarse con mayor provecho en los diferentes ámbitos sociales. Asimismo, se intentó sensibilizar a la población, a partir del autorreconocimiento como parte fundamental del desarrollo personal, igualmente mediante una reconstrucción de la Sexualidad. Por último, cabe señalar que la finalidad fue demostrar que una vida sexual placentera, permitirá explotar el potencial de cada individuo, cimentando las bases de una vida plena en cada aspecto de su vida.

Para comenzar, es necesario mencionar que el desarrollo sexual se considera como un proceso complejo que da inicio con la concepción y prosigue durante todo el ciclo de vida; sin embargo, pensar que se puede entender el desarrollo sexual únicamente a partir del aspecto biológico resultaría inconcluso ya que existen factores psicosociales que entran en juego para el desarrollo de éste.

Igualmente, la familia es uno de los principales factores que se encuentran inmersos en la evolución sexual, ya que representa la primera fuente de información para los individuos puesto que los primeros modelos de imitación se encuentran en los padres y familiares más próximos. Por lo tanto, podemos mencionar por adelantado que una buena comunicación dentro del círculo familiar abrirá un escenario favorecedor respecto al desarrollo sexual de la persona; principalmente en no admitir la Sexualidad como un tabú.

Así pues, la familia puede ser un espacio donde los individuos encuentren los primeros obstáculos para desarrollar su conocimiento respecto a la Sexualidad, ya que tanto las prohibiciones como los mitos religiosos y costumbres llevan a algunos padres a limitar la existencia de los aspectos sexuales, calificando la Sexualidad de sucia, agregando que traerá consecuencias negativas para quien la expresa o ejerce.

Asimismo, observamos que la oposición ante la Sexualidad inicia durante la infancia; cuando el niño o niña experimenta placer a través del jugueteo con sus genitales, ya que a partir de ese momento, la reacción de los padres ante este suceso resultará definitivo para el infante. Como consecuencia de dicho evento, las reacciones que se encuentran son desde considerarlo como un hecho natural o como algo anormal.

En el primero de los casos se promueve la aceptación de la Sexualidad como parte del desarrollo humano; sin embargo, si la respuesta de los padres es dirigida por la moral socialmente impuesta será considerado como algo anormal, perverso o malo. Creyendo que dicha parte del cuerpo no debe ser tocada y que el jugueteo genital ocasiona hostilidad ante sus padres puede creer que él como individuo es malo, convirtiendo su cuerpo en un tabú, generando a su vez baja autoconfianza.

Tomando como referencia el ejemplo anterior, podemos notar que las consecuencias referentes a la concepción de la Sexualidad pueden influir en más de un aspecto, no obstante, retomando la idea de la Sexualidad como parte del desarrollo humano encontramos que actualmente existe una parte de la población que está a favor de informar a los niños sobre el tema, aunque continúa la controversia respecto a lo que es adecuado o inadecuado instruir, así como también existen dudas sobre quién, dónde y de qué manera es que se tiene que instruir esta información.

En otro plano, la Sexualidad y su reconocimiento o aceptación influirá en la elaboración del autoconcepto; como hemos mencionado, tomar en cuenta que el cuerpo tiene funciones sexuales permitirá al individuo tener un extenso panorama de lo que puede llegar a ser y hacer en los diferentes escenarios en los que se desempeña cotidianamente. Es por esto que resulta conveniente hacer llegar la información apropiada a las personas indicadas, de esta manera certificamos que los individuos desde temprana edad se autorreconozcan a plenitud y elaboren autoconceptos que potencialicen su desarrollo integral, además de que estaremos cimentando una sociedad en la que la Sexualidad se verá libre de prohibiciones y prejuicios.

Contrastando lo mencionado con anterioridad, el contexto que se presenta ante nosotros, muestra un escenario en el cual el individuo se da cuenta, a lo largo del tiempo, que existen diferentes ideas y concepciones sobre la Sexualidad. En muchas ocasiones dichas ideas y concepciones resultan ser la primera fuente de información o el primer acercamiento del individuo con respecto al tema, mientras que para otros, aumenta su conocimiento al respecto, lo que permite algunas veces resignificar y reconstruir su propia Sexualidad.

Así pues, podemos mencionar que las concepciones y significados de la Sexualidad son producto de la información que manejan los individuos entre sí, y que han ido aprendiendo en los diferentes ámbitos de su vida cotidiana. Del mismo modo, tanto hombres como mujeres se apropian de mitos y realidades que pueden llegar a ser componentes negativos que generarán dudas e inseguridades para quienes los tomen como parte fundamental de su Sexualidad.

Cuando hablamos sobre mitos y realidades, parece ser que la iglesia, sin importar la religión que se practique; tiene establecida para la Sexualidad, ciertos patrones de comportamiento, por lo tanto, tenemos que existe un modelo rígido sobre el carácter sexual de los individuos, así pues, se verán afectados principalmente por reglas morales que indican con quién, cuándo y de qué manera es que puede ejercer la Sexualidad.

De igual forma, es innegable que dentro del ámbito religioso (iglesia católica), actividades como la masturbación, se conciben como conductas pecaminosas, incorrectas o malévolas, creando prejuicios e ideas negativas a una actividad sexual que resulta de suma importancia para el autoerotismo así como también para la experimentación y satisfacción del placer sexual individual.

Además, a esta visión negativa se suman una serie de ideas, dentro de las cuales podemos aludir al acto sexual; dentro de la religión se piensa que esta experiencia debe realizarse tan solo con el cónyuge, ya que es la persona que se ha elegido para compartir por el resto de la vida. Por lo tanto, mantener relaciones sexuales fuera del matrimonio o incluso antes del mismo, se vuelve un acto impuro e inmoral.

Con lo anterior, cabe mencionar que la conducta y las actitudes sexuales se transformarán según el lugar, tiempo y el grupo o persona con quien nos encontremos, es decir, las normas que existan dentro de la familia, la iglesia, la escuela o el trabajo, así como también los diferentes momentos que haya dentro de cada escenario, regirán el comportamiento sexual de las personas. Por lo tanto, podemos decir que los otros juegan un papel importante en la construcción de la Sexualidad; si bien existe una evolución de las conductas sexuales a lo largo del tiempo, sería un error creer que los aspectos psicosociales no influyen en la forma de aceptar dichos cambios.

Cuando se habla de Sexualidad, se distingue que la influencia familiar, social y psicológica en el desarrollo de la misma es de gran importancia, ya que sólo teniendo consciencia de dichos aspectos es como se hace posible la comprensión de los efectos o consecuencias que generan en la psique de los individuos. Es decir, sólo de esta manera se puede conocer cómo es que los sentimientos, las emociones, los pensamientos y las acciones de los individuos (que corresponden a la Sexualidad), intervienen en la motivación del individuo para alcanzar el “éxito” socialmente impuesto.

Empero del movimiento de libertad sexual, a partir del cual los individuos se han permitido tener diversas prácticas sexuales (sin importar el sexo al que pertenecen); persisten ideas de represión y prohibición hacia las diferentes actividades sexuales, por lo que aún es posible encontrar personas que reprimen su Sexualidad debido a las ideas inculcadas en el hogar. Dicha ignorancia acarrea consigo problemas como la dificultad de mostrar el cuerpo ante otro ya que no se acepta uno mismo como tal, también problemas de embarazos no deseados en parte de la población más joven.

Una forma de actuar frente al escenario que se nos presenta, es educando a las personas que conforman nuestra sociedad, mostrando un horizonte diferente a aquel en el que las actitudes negativas hacia la Sexualidad, impiden el adecuado desarrollo de los individuos; para confirmar lo anterior, sería muy conveniente conocer y circular cuáles son los beneficios de percibir la Sexualidad como motivante del desarrollo integral de los individuos.

Sin embargo, se debe ubicar también que el papel que desempeñamos frente a los otros se ve gobernado por lo que la sociedad impone o considera es adecuado para cada quien, es decir, además de controlar lo que es tabú dentro de los diferentes contextos también impone estereotipos tanto para hombres como para mujeres, los cuales aparentemente se establecen con base en aspectos físicos, ya que se piensa que el hombre tiende a ser más fuerte que la mujer por lo que le corresponde ser dominante o machista, por el contrario, la mujer deberá mostrarse como aquella que es dominada y quien mostrará una actitud sumisa ante el varón.

Pero todo ello, sólo es una ejemplificación simple de lo que realmente representan los roles de género en nuestra sociedad, así pues, hablar de identidad de género nos permitirá aclarar aún más dichas ideas respecto a lo que se impone.

Estos estereotipos, una vez adoptados por los individuos, se encargan de regir su forma de desenvolverse con los otros; por eso es que todo aquel que no cumpla con el papel asignado, padecerá las consecuencias de la exclusión social y será considerado como anormal, lo que conlleva cierta clase de discriminación.

No obstante, el hecho de seguir estos estereotipos, tampoco asegura a las personas obtener la aceptación social, ya que mientras los hombres se esfuerzan por estar a la altura de las expectativas sexualmente predispuestas, cumpliendo con un papel dominante y las mujeres aceptan con frecuencia la idea de ser consideradas pasivas, sexualmente hablando; la voluntad desvivida de cada uno de ellos por seguir la regla, los lleva a presentar conductas socialmente destructivas tal como la violencia de género.

Como podemos notar, los aspectos psicosociales están presentes a cada momento en la vida de los individuos; sin embargo, para hacer posible la identificación de los efectos de la vida sexual que influyen a cada uno de ellos, en lo que respecta a su desarrollo personal, debe ser prioritario aceptar que las consecuencias afectan tanto hombres como mujeres.

Así pues, la perspectiva de género se muestra como una herramienta de análisis que permitirá reconocer que existen diferencias determinadas entre los géneros. De igual manera, esta perspectiva nos dará pauta para clasificar las diferencias entre las condiciones, situaciones y necesidades respectivas de las mujeres y de los hombres, en lo que concierne a las dimensiones de planificación, ejecución y evaluación de todas las políticas comunitarias; esto con la finalidad de promover un desarrollo integral.

Cabe mencionar que para presentar un espacio en que la Sexualidad sea vista positivamente y no como tabú, tendríamos que apostar por recibir sustento de la perspectiva de género, ya que sus objetivos se enfocan principalmente en modificar la posición de desigualdad y subordinación de las mujeres en relación a los hombres en los campos económico, político, social, cultural y étnico.

Según lo anterior, una vez que se alcanzan dichos objetivos estaríamos frente a una sociedad que hace posible la existencia del placer sexual para hombres y mujeres, permitiendo el desarrollo de todos los individuos. También permitiría el inicio de una nueva senda, la de la re-educación sexual, que no sería otra cosa que devolver a los adultos el erotismo, perdido a través del tiempo.

Asimismo, aquellos hombres y mujeres que han escondido el cuerpo, que han tenido una Sexualidad reprimida o por el contrario promiscua, que en las prácticas y las formas de vivir sexualmente se han llenado de culpas confeccionadas a partir de la moralidad; comenzarán a reconstruir el concepto de Sexualidad, de las diferentes prácticas sexuales, de la diversidad sexual, etc., pero aún más importante y el de su propia Sexualidad, todo eso con la finalidad de que vivan a plenitud y sin necesidad de ocultarse para disfrutar del placer sexual y emocional que lleva consigo el erotismo y la Sexualidad en su totalidad. Además, se establecerán los cimientos para que en un futuro próximo, los adultos introduzcan a las nuevas generaciones, la lucidez de la Sexualidad en todos sus ámbitos.

Ya que tenemos conciencia de los beneficios de la perspectiva de género y de acuerdo al objetivo de la presente investigación, se apuesta por una vida sexual plena como componente imprescindible en el desarrollo integral del ser humano; es decir, una vez que se alcanza la plenitud sexual, el individuo podrá desenvolverse con mayor facilidad como resultado de la misma, incrementando su rendimiento en ámbitos como el laboral, por poner un ejemplo, el cuál hoy en día genera altos niveles de estrés, ansiedad y frustración, provocados por la alta demanda que la competencia laboral tanto interna como externa imprime a los personales.

Hacer posible este proceso requiere la incorporación del proceso de empoderamiento para todas aquellas personas que han crecido durante tanto tiempo ignorando en diferentes niveles el tema de la Sexualidad, concibiéndolo como un tema tabú, el cual denigra la moralidad de la sociedad o considerando que esta misma implica el simple acto coital que permite el crecimiento de los miembros de la familia. Además, el empoderamiento mantiene relación con las instituciones y las leyes, es decir, aclara a los individuos lo que se permite o no se permite hacer dentro de su comunidad; esta dimensión también está ligada con los aspectos culturales de la sociedad en la que vivimos.

Es por esto que al aceptarlas instituciones, la Sexualidad como un elemento primordial para el desarrollo integral, habrá un panorama adecuado para que no sólo los adultos, sino también niños y adolescentes reciban una educación sexual complementaria a su formación como ciudadanos responsables, teniendo la información pertinente tanto en la familia y la escuela, como en los diferentes contextos sociales en los que se desenvuelvan.

La identidad personal que obtendría cada persona haciendo caso al proceso de empoderamiento y teniendo en puerta las oportunidades de crecimiento más convencionales, propiciará un movimiento social que oriente a los integrantes de los diferentes grupos sociales involucrados en nuestra comunidad, a ya no pensar en pasar por encima de quien sea, con tal de sobresalir; sino que una vez adquirida la responsabilidad social autónoma, serán de poca utilidad las artimañas, puesto que al vivir con mayor libertad, desarrollarse de manera integral no resultará una tarea imposible.

De igual manera, para poder tener un desarrollo integral, las personas principalmente tendrán que forjar cimientos para mostrarse como una persona con seguridad, buena autoestima y por lo tanto con un autoconcepto que consista en verse y sentirse capaz de emprender cualquier propósito, tomar decisiones, establecer objetivos claros, en lo que respecta al éxito personal y colectivo; que sea apto de mantener relaciones familiares saludables, evitando de esta manera contrariedades por las diferentes ideologías respecto a los diferentes temas que se abordan.

Asimismo, la persona que busque el desarrollo integral deberá tener la capacidad de mostrarse ante los otros con una personalidad bien establecida y ser capaz de adaptarse a cada contexto, desarrollando identidades que le permitan cooperar con los otros y beneficiarse de los mismos; esto implica aceptar las ideas propias y las de los otros, sin que esto genere en el individuo un conflicto como el que se produce a partir de las divergencias arraigadas en las familias tradicionales, principalmente en lo que respecta a con las prohibiciones y restricciones morales.

Una vez instituidas dichas estrategias de acción y pensamiento, estaremos en disposición de persuadir a las personas de otra concepción de la Sexualidad y dará comienzo una época en la que la idiosincrasia nos permita ubicar, detallar y admirar los efectos de la vida sexual en el desarrollo integral del ser humano.

1. PERSPECTIVA DE GÉNERO

“Un hombre que ama solamente el bien y la virtud ¿debe dejar que el sexo determine sus amores, antes que la belleza y las excelencias naturales...? ¿Por qué quien ama la belleza de la especie humana no ha de sustentar ante uno y otro sexo la misma actitud, el mismo sentimiento, en lugar de ver entre el amor de las mujeres y el de los hombres la diferencia que existe entre la vestimenta femenina y la masculina?”

Plutarco. Diálogo sobre el amor.

El Sistema Sexo-Género¹ históricamente ha generado una situación de discriminación y marginación de las mujeres en los aspectos económicos, políticos, sociales y culturales, así como en los ámbitos: público y privado, estableciendo muy clara y diferenciadamente la intervención de los hombres en la esfera productiva y de las mujeres en la reproductiva (de la Cruz, 1998).

Un desarrollo más equitativo y democrático del conjunto de la sociedad requiere la eliminación de los tratos discriminatorios contra cualquier grupo. Por más que la igualdad entre hombres y mujeres esté consagrada en el artículo 4º de nuestra Constitución, es necesario reconocer que una sociedad desigual tiende a repetir la desigualdad en todas sus instituciones; de modo que no basta con declarar la igualdad de trato, cuando en la realidad no existe igualdad de oportunidades (Lamas, 1995).

Partiendo de este punto, se puede decir que para alcanzar un desarrollo equilibrado y productivo del país urge establecer condiciones de igualdad de trato entre hombres y mujeres, desarrollar políticas de igualdad de oportunidades y sobre todo, impulsar una educación igualitaria. Esto supone desarrollar una visión sobre los problemas de la relación hombre/mujer con una perspectiva de género capaz de distinguir correctamente el origen cultural de muchos de éstos, y plantear alternativas sociales –como la educación– para su resolución.

¹“Los sistemas Sexo-Género son los conjuntos de prácticas, símbolos, representaciones, normas y valores sociales que las sociedades elaboran a partir de las diferencias sexuales” (De Barbieri, 1992; citado en de la Cruz, 1998).

Lamas (1995), agrega que una premisa de la acción antidiscriminatoria es reconocer que la cultura introduce el sexismo, o sea, la discriminación en función del sexo mediante el género.²

Esta construcción simbólica que en las ciencias sociales se denomina "género", reglamenta y condiciona la conducta objetiva y subjetiva de las personas, es decir, mediante el proceso de constitución del género, la sociedad fabrica las ideas de lo que deben ser los hombres y las mujeres, de lo que se supone es "propio" de cada sexo. Del mismo modo, las instituciones sociales reproducen, refuerzan, controlan la funcionalidad de estos patrones de género, perpetuándolos mediante procesos de socialización.

Analizar una realidad desde este punto de vista, nos permite obtener información sobre las relaciones entre mujeres y hombres en un determinado contexto; de esta manera, el problema no son las mujeres en sí, sino la desigualdad en las relaciones de poder entre mujeres y hombres.

Igualmente, de la Cruz (1998), menciona que el género es uno de los principales instrumentos de análisis de las condiciones que viven las mujeres en relación a los hombres en cualquier tipo de sociedad, es decir, en los procesos sociales y, por lo tanto, en los procesos de desarrollo. Sirve para conocer y evaluar un contexto, una realidad determinada, una experiencia o un proyecto concreto; por lo tanto, se puede utilizar para analizar y evaluar: a) Los efectos de las propuestas de intervención; b) El cambio en la condición y posición de las mujeres; y c) Determinados aspectos en las relaciones de género.

² Al tomar como punto de referencia la anatomía de mujeres y de hombres, con sus funciones reproductivas evidentemente distintas, cada cultura establece un conjunto de prácticas, ideas, discursos y representaciones sociales que atribuyen características específicas a mujeres y a hombres.

Blondet y Oliart (s/f), comentan que hay diversas corrientes teóricas en el campo de los estudios de género; sin embargo, hay algunas cuestiones comunes a todas que se pueden resaltar. Pese a las diferencias, un aspecto común a las teorías feministas es: la necesidad de comprender las relaciones de género, cómo éstas se constituyen o se experimentan, cómo se piensa (o se deja de pensar) en ellas”; el otro rasgo común a estas teorías es que: “su desarrollo está motivado por la necesidad de proponer un orden distinto, de modo que tras el interés académico subyace un interés político”.

1.1. Definición

La integración general de la perspectiva de género, suele considerarse un concepto innovador, que engloba muchas más cosas que la “tradicional” política de igualdad de oportunidades (Comisión Europea, 2008). Este concepto se refiere al género como opción política para el cambio del sistema sexo-género vigente (de la Cruz, 1998).

La perspectiva de género supone considerar sistemáticamente las diferencias entre las condiciones, situaciones y necesidades respectivas de las mujeres y de los hombres, en las fases de planificación, ejecución y evaluación de todas las políticas comunitarias por lo que respecta a Europa, a los países industrializados y a los países en desarrollo (de la Cruz, 1998). Según la Comisión Europea (2008), hablamos, por tanto, de un enfoque integrado:

“La transversalidad de género implica no limitar los esfuerzos de promoción de la igualdad a la adopción de medidas específicas a favor de las mujeres, sino movilizar todas las medidas y políticas generales específicas con el propósito de lograr la igualdad, teniendo en cuenta de forma activa y abierta en la etapa planificadora sus posibles efectos respecto a las situaciones respectivas de hombres y mujeres (la perspectiva de género)”.

En definitiva, indica de la Cruz (1998), exige el compromiso de todo tipo de organizaciones e instituciones para la modificación de la condición y posición de las mujeres, y en trabajar para lograr un sistema sexo-género equitativo, justo y solidario. Se trata de: 1) Modificar la posición de desigualdad y subordinación de las mujeres en relación a los hombres en los campos económico, político, social, cultural y étnico; y 2) Abordar también los aspectos referidos a la condición de las mujeres, que tiene que ver con las circunstancias materiales inmediatas en las que vive: ingresos, salud, vivienda, etc., con el fin de mejorar las condiciones de su vida cotidiana.

Para lo cual, será prioridad desarrollarlo a tres niveles: 1) El hogar; 2) La comunidad; y 3) Las instituciones. Ambos aspectos, "condición y posición", están íntimamente relacionados; el avance de uno puede potenciar al otro, en un proceso dinámico e interactivo (GTG, 1997; citado en de la Cruz, 1998).

En complemento con lo ya mencionado, el Consejo de Europa (2008), propone que el *mainstreaming* de género puede definirse como:

"La organización (la reorganización), la mejora, el desarrollo y la evaluación de los procesos políticos, de modo que una perspectiva de igualdad de género se incorpore en todas las políticas, a todos los niveles y en todas las etapas, por los actores normalmente involucrados en la adopción de medidas políticas".

Podemos ver que existen diferentes concepciones referentes al tema, cada uno de ellos coincide en puntos importantes para su definición; sin embargo y pese a los esfuerzos implicados al tema, en ocasiones, todavía se escucha hablar de la perspectiva de género, en un sentido menos estricto.

¿Qué significa esto? Como a los sexos también se les nombra el género masculino o el género femenino, muchas personas al hablar de género lo utilizan básicamente como sinónimo de sexo. Este uso erróneo, que es el más común, ha reducido el género a "un concepto asociado con el estudio de las cosas relativas a las mujeres" (Lamas, 1995).

Por lo anterior, agrega la autora, es importante señalar que el género afecta tanto a hombres como a mujeres, que la definición de feminidad se hace en contraste con la de masculinidad, por lo que género se refiere a aquellas áreas – tanto estructurales como ideológicas– que comprenden relaciones entre los sexos.

Dada la confusión que se establece por la acepción tradicional del término género, una regla útil es tratar de hablar de los hombres y las mujeres como sexos y dejar el término género para referirse al conjunto de ideas, prescripciones y valoraciones sociales sobre lo masculino y lo femenino (Lamas, 1995).

El “género” es el resultado de las construcciones culturales, es decir, la manera en que cada sociedad define lo que es ser femenino y lo que es ser masculino. El “sexo” no es determinante en los distintos roles que juegan hombres y mujeres, lo que es determinante es la construcción social acerca de lo que se espera de cada uno (INMUJERES, recuperado de: http://enlamira.inmujeres.gob.mx/index.php?option=com_myblog&show=A-Equidad-o-Igualdad-de-GA-nero-.html&Itemid=57; el 05 de octubre de 2012; CONAPO, 1986; CRJ, 2003).

Del mismo modo, de la Cruz (1998), define género como aquello que determina lo que es conveniente, adecuado y posible para hombres y mujeres en relación a sus comportamientos y actitudes, papeles y actividades, y participación en los diferentes ámbitos sociales: en el entorno familiar, en la educación, en el gobierno, en las actividades económicas, en la distribución de los ingresos y de los recursos, y en las instituciones, para cada contexto socio-cultural particular. Por lo tanto, el sexo se refiere a lo biológico, el género a lo construido socialmente, a lo simbólico (Lamas, 1995); de igual manera, la Oxfam (1997; citado en de la Cruz, 1998), Nizama (2001) y Gómez (2002), enfatizan que “género” no es sinónimo de sexo, sino que son cuestiones distintas.

Retomando el aspecto disciplinario, el Instituto Nacional de las Mujeres (INMUJERES), menciona que existen diversas corrientes teóricas en los estudios de género, pero hay planteamientos comunes como la necesidad de comprender las relaciones de género, cómo se construyen o experimentan, cómo se piensa o se deja de pensar en ellas, todo con el fin de proponer un orden distinto.

A manera de síntesis y con base en lo ya mencionado, se considera la idea de Lamas (1995), como fundamental para la elaboración de la presente investigación; ya que indica que la perspectiva de género implica:

“Reconocer que una cosa es la diferencia sexual y otra cosa son las atribuciones, ideas, representaciones y prescripciones sociales que se construyen tomando como referencia a esa diferencia sexual”.

1.2. Identidad y Rol de Género

El proceso social del género es aquel que todos atravesamos al adquirir nuestra identidad femenina o masculina, es el resultado de nuestra interacción con las convenciones sociales, las prácticas a nuestro alrededor y nuestra comprensión de ese entorno (Blondet y Oliart, s/f).

Con base en estas construcciones, se determina qué está permitido para cada sexo y qué está prohibido. Acciones tan cotidianas como que las mujeres son más “sensibles” y que los hombres “no lloran” o que las mujeres deben estar al cuidado de los hijos y los hombres proveer a la casa, tienen detrás esta construcción social (INMUJERES).

Así pues, los términos masculinidad y feminidad aluden al grado en que una persona se ajusta a las expectativas culturales sobre la conducta y la apariencia que deben mostrar los hombres y mujeres (Masters y Johnson, 1987).

La disciplina que primero utilizó la categoría género para establecer una diferencia con el sexo fue la psicología, en su vertiente médica. Robert Stoller (*Sex and Gender*, 1968; citado en Lamas, 1995), estudió los trastornos de la identidad sexual, examinando casos en los que la asignación de sexo falló, ya que las características externas de los genitales se prestaban a confusión.

Esos casos hicieron suponer a Stoller que lo que determina la identidad y el comportamiento masculino o femenino no es el sexo biológico, sino el hecho de haber vivido desde el nacimiento las experiencias, ritos y costumbres atribuidos a los hombres o las mujeres. Y concluyó que la asignación y adquisición de una identidad es más importante que la carga genética, hormonal y biológica.

Desde esta perspectiva psicológica, género es una categoría en la que se articulan tres instancias básicas:

1. La asignación (rotulación, atribución) de género. Esta se realiza en el momento en que nace el bebé, a partir de la apariencia externa de sus genitales.
2. La identidad de género. Se establece más o menos a la misma edad en que el infante adquiere el lenguaje (entre los dos y tres años) y es anterior a su conocimiento de la diferencia anatómica entre los sexos. Desde dicha identidad, el niño estructura su experiencia vital; el género al que pertenece lo hace identificarse en todas sus manifestaciones: sentimientos o actitudes de "niño" o de "niña", comportamientos, juegos, etcétera. Después de establecida la identidad de género, cuando un niño se sabe y asume como perteneciente al grupo de lo masculino y una niña al de lo femenino, es casi imposible cambiarla.

3. El papel de género. El papel o rol de género se forma con el conjunto de normas y prescripciones que dictan la sociedad y la cultura sobre el comportamiento femenino o masculino. Aunque hay variantes de acuerdo con la cultura, la clase social, el grupo étnico y hasta al nivel generacional de las personas, se puede sostener una división básica que corresponde a la división sexual del trabajo más primitiva: las mujeres paren a los hijos, y por lo tanto, los cuidan: ergo, lo femenino es lo maternal, lo doméstico, contrapuesto con lo masculino como lo público.

En lo que respecta a otras posturas, la teoría del aprendizaje, menciona que la socialización diferencial influye directamente tanto en la identidad como en el rol de género del infante; ya que dependiendo de la expectativa de los padres se les tratará de diferente forma, al mismo tiempo que el infante optará por los comportamientos que sean recompensados.

Por otra parte, la teoría cognitivo evolutiva considera que los infantes no son conscientes de lo que representa la identidad género hasta que existe cierto nivel de maduración (5 o 6 años), en el que aceptan dicho patrón e inician a copiar los comportamientos que convienen mejor a uno u otro sexo, omitiendo la posible recompensa que podría obtener.

Finalmente, dentro de la tesis biosocial, propuesta por Money et. al (citado en Masters y Johnson, 1987), se considera a pesar de la influencia de los factores biológicos que el factor que más influye en la configuración del género es el aprendizaje social.

Pensar que los roles de género se establecen por completo durante la niñez y la adolescencia y que, por lo tanto, los adultos no puedan cambiar sus actitudes es una idea errónea, ya que en la actualidad muchos jóvenes adultos han sido actores en el cambio de mentalidad respecto a las estructuras tradicionales de enseñanza y han sido capaces de eliminar los prejuicios y estereotipos existentes en el pasado, adoptando esquemas más liberales y dentro de los cuales se sienten más a gusto (Masters y Johnson, 1987).

1.3. Estereotipos sexuales

A pesar de las diferencias en la educación y del cambio de mentalidad que se está produciendo, los estereotipos sobre los roles de género en el ámbito de nuestra cultura suelen manifestarse en toda su realidad cuando el individuo alcanza la edad adulta, si bien los criterios han empezado a variar un poco (Masters y Johnson, 1987).

Actualmente, los jóvenes adultos coexisten en una gran variedad de tipos de socialización que va desde los conservadores hasta los más liberales o permisivos; tanto las diferencias de religión como el nivel socioeconómico son factores que influyen en el proceso de socialización, asimismo el concepto de la familia y el legado étnico; contrario a la concepción pasada de que masculinidad y feminidad eran antagónicas, hoy se acepta la coexistencia en los individuos de rasgos de una y otra índole (Masters y Johnson, 1987).

La pregunta de cómo se constituye y se sostiene el género como experiencia individual y social a través del tiempo, ha animado numerosas investigaciones de historiadores y antropólogos, así como de literatos y estudiosos de la cultura. La referencia al género tiene una dimensión material: los cuerpos, que como lugar (locus) de prácticas sociales llevan al estudio de temas como el nacimiento y el cuidado de los niños, la juventud y el envejecimiento, los placeres de los deportes y el sexo, el trabajo y las enfermedades. (Blondet y Oliart, s/f).

Por su parte, Martha Lamas (2007, citado en INMUJERES), nos dice que:

“El concepto de género se construyó para explicar la desigualdad entre sexos, para reconocer que los comportamientos masculinos y femeninos no dependen de los hechos biológicos sino que tienen detrás la construcción social.”

De ahí surgen los conceptos de “feminidad” y “masculinidad”, mismos que determinan no sólo el comportamiento, sino también el funcionamiento, las oportunidades, la valoración y las relaciones entre hombres y mujeres (INMUJERES).

Lo que el concepto de género ayuda a comprender es que muchas de las cuestiones que pensamos que son atributos "naturales" de los hombres o de las mujeres, en realidad son características construidas socialmente, que no tienen relación con la biología (Lamas, 1995).

Blondet y Oliart (s/f), mencionan en su publicación que en la historia de los estudios de género de las últimas décadas, dos son las corrientes académicas que tal vez hayan tenido el mayor impacto político en el mundo de las ciencias sociales. La primera es la teoría de los roles sexuales, que proviene de una corriente liberal dentro del feminismo, devela la irracionalidad existente en las expectativas que la sociedad impone sobre lo "adecuadamente" masculino y femenino. En esta corriente, los estudios se encargan de identificar los roles demandados de cada sexo en estas instancias, muestran su irracionalidad y su efecto en la subordinación de las mujeres y la conflictiva conformación de la identidad masculina.

La segunda corriente ampliamente desarrollada y de mayor impacto que la anterior, parte del reconocimiento de la desigualdad social entre hombres y mujeres, basada en diferencias biológicas. A partir de este reconocimiento se estudia, entonces, el trato diferenciado que hombres y mujeres reciben de acuerdo a su sexo. Más que en el campo académico, su relevancia está en el terreno del diseño de políticas sociales que han buscado la equidad de género en distintas sociedades. Por lo tanto, se puede decir que las relaciones de opresión de género no se resuelven al "empoderar" solamente a uno de los lados de la pareja.

Una tercera corriente ha ganado mayor legitimidad y presenta una visión bastante más compleja. Desde esta posición, se estudia al género como categoría analítica y como proceso relacional; es decir, se postula que las categorías excluyentes de hombre y mujer no existen la una sin la otra. Esto quiere decir que aunque se parte del conocimiento de que las relaciones de género han sido, hasta donde sabemos, controladas por los hombres de manera asimétrica; tanto hombres como mujeres somos prisioneros de los esquemas sociales que pautan las relaciones de género.

En los estudios producidos por esta corriente se afirma que el género es una categoría, un criterio clasificatorio tan básico como los de raza y clase para la organización de la sociedad.

Desde hace varios años, antropólogos, biólogos, psicólogos, etc., se han dedicado a investigar y esclarecer qué es lo innato y qué lo adquirido en las características masculinas y femeninas de las personas. Se ha encontrado que la capacidad de ser madres marca sin duda una gran diferencia entre hombres y mujeres, pero considerar a la biología como el origen y razón de las diferencias entre los sexos –y en especial de la subordinación femenina– sin tomar en cuenta para nada otros aspectos, es un error (Lamas, 1995).

Igualmente, la autora menciona que se debe aceptar el origen biológico de algunas diferencias entre hombres y mujeres, sin perder de vista que la predisposición biológica no es suficiente por sí misma para provocar un comportamiento. No hay comportamientos o características de personalidad exclusivas de un sexo. Ambos comparten rasgos y conductas humanas.

Por lo tanto, se cree que en la actualidad, "es mucho más fácil modificar los hechos de la naturaleza que los de la cultura". Es más fácil librar a la mujer de la necesidad "natural" de amamantar, que conseguir que el marido se encargue de dar el biberón. La transformación de los hechos socioculturales resulta frecuentemente mucho más ardua que la de los hechos naturales; sin embargo, la ideología asimila lo biológico a lo inmutable y lo sociocultural a lo transformable (Lamas, 1995).

En palabras de la autora, ambos somos seres humanos, igualmente animales, o igualmente seres de cultura. Es impresionante que a principios del siglo XXI, siga vigente un discurso que intenta circunscribir la participación de las mujeres a cuestiones reproductivas. Ese discurso "naturalista" tiene tal fuerza porque reafirma las diferencias de hombres y mujeres y, al hacerlo, reafirma la situación de desigualdad y discriminación.

Como hemos visto, se puede reivindicar la existencia de características diferentes de los seres humanos, pero una mirada cuidadosa nos muestra la existencia de hombres femeninos, mujeres masculinas, travestis, transexuales, hombres masculinos que aman a hombres, mujeres femeninas que aman a mujeres, en fin, una variedad impresionante de posibilidades que combinan, por lo menos, tres elementos: el sexo (hombre o mujer), el género (masculino o femenino según las pautas de una cultura dada), y orientación sexual (heterosexual, homosexual/lésbica o bisexual) (Lamas, 1995).

Retomando el tema del empoderamiento, de la Cruz (1998), dice que éste es un concepto básico para el desarrollo humano; y cobra relevancia en la lucha por la equidad entre hombres y mujeres en tanto es una estrategia fundamental para generar y consolidar los procesos de emancipación, desarrollo, y crecimiento personal y colectivo.

La retórica del empoderamiento, concepto sociopolítico que trasciende la participación política formal y la concientización, se originó en Estados Unidos durante los movimientos de derechos civiles de los años sesenta, es decir, al movimiento afroamericano, y comenzó a ser aplicada en los movimientos de las mujeres a mediados de los años setenta; durante los movimientos sociales de América Latina (Denman et. al, 1999; Cuadra y Montenegro, 2002; Crespo et. al, 2007; Senso, 2011).

Responde a la necesidad de realizar transformaciones sociales, es decir, de generar cambios dentro de las relaciones de poder entre géneros; de igual manera, se refiere al proceso de reflexión crítica y la toma de conciencia necesaria, con el fin de organizar la acción política y transformar relaciones desiguales de poder (Denman et. al, 1999; Crespo et. al, 2007). Siguiendo los argumentos de Gramsci, Foucault y Freire, entre otros, el poder se define como el acceso, uso y control de los recursos tanto físicos como ideológicos, en una relación social siempre presente (Denman et. al, 1999).

Otras concepciones referentes a esta noción, las encontramos en autores como Denman et. al (1999) y Cepeda (2012), y se remontan a autores, tales como Schuler, que identifica el empoderamiento como un:

“Proceso por medio del cual las mujeres incrementan su capacidad de configurar sus propias vidas y su entorno, una evolución en la concientización de las mujeres sobre sí mismas, en su estatus y en su eficacia en las interacciones sociales”.

Stromquist, por su parte, lo define como:

“Un proceso para cambiar la distribución del poder, tanto en las relaciones interpersonales como en las instituciones de la sociedad”.

En consecuencia, el empoderamiento conlleva tres diferentes componentes:

1. Cognitivo. Es “la comprensión que tienen las mujeres sobre sus condiciones de subordinación, así como a las causas de ésta en los niveles micro y macro de la sociedad (...) y la necesidad de tomar opciones”.
2. Psicológico. Se refiere al “desarrollo de sentimientos que las mujeres pueden poner en práctica a nivel personal y social para mejorar su condición, así como el énfasis en la creencia de que pueden tener éxito en sus esfuerzos por el cambio”.
3. Político. Supone “la habilidad para analizar el medio circundante en términos políticos y sociales; esto también significa la habilidad para organizar y movilizar cambios sociales”.

Estos tres componentes del empoderamiento son reforzados con recursos económicos, puesto que aun cuando el trabajo fuera del hogar significa con frecuencia doble carga, la evidencia empírica apoya la idea de que el acceso al trabajo incrementa la independencia económica de las mujeres, lo que genera un mayor nivel de independencia en general.

Según Kate Young (citado en Denman et. al, 1999), para lograr el empoderamiento colectivo se necesita involucrar a las personas oprimidas en el proceso de toma de decisiones, para que de esa manera puedan identificar tanto sus necesidades como las limitaciones que tienen que afrontar. Para enfatizar lo anterior, cita al Programa de Acción de la Política Nacional sobre Educación del Gobierno de la India (1986):

“Las mujeres se tornan empoderadas a través de la toma de decisiones colectivas. Los parámetros de empoderamientos son: la construcción de una autoimagen y autoconfianza positiva, el desarrollo de la habilidad para pensar críticamente, la construcción de la cohesión de grupo y la promoción de la toma de decisiones y la acción”.

En lo que respecta a Batliwala (citado en Escuela Municipal de Formación Feminista, 2008; recuperado de: http://www.iu-cordoba.org/empoderamiento_y_liderazgo.pdf; el 12 de octubre de 2012), realiza una descripción sobre el empoderamiento en la que menciona lo siguiente:

“No se trata de cualquier tipo de poder, sino de poderes individuales o de grupo que desmonten la opresión para impulsar cambios, culturales sobre las relaciones de poder, es decir un poder sustentable, en el que las relaciones entre mujeres y hombres permitan integrar lo micro y lo macro, lo privado y lo público, la producción, la reproducción, lo local, lo global, la ética generacional, es decir, empoderarnos para desarrollar intereses propios”.

De esta manera: “El empoderamiento se relaciona, (...), con el poder, cambiando las relaciones de poder en favor de aquellos que con anterioridad tenían escasa autoridad sobre sus propias vidas” (Romano, 2002, citado en Crespo et. al, 2007). El empoderamiento está pues considerado como el proceso de adquisición «de poder» en el ámbito individual y colectivo (Charlier et. al, 2007).

Este enfoque del poder va a ser retomado por varias instituciones feministas y ONG de desarrollo, las cuales abordan el proceso de empoderamiento distinguiendo cuatro niveles de poder:

El “**poder sobre**”. Esta noción está basada en las relaciones, bien de dominación, bien de subordinación, mutuamente exclusivas. Supone que el poder sólo existe en cantidad limitada, es un poder que se ejerce sobre alguien o, de manera menos negativa, que permite “guiar al otro”. Suscita resistencias que pueden ser pasivas o activas.

El “**poder de**”. Comprende la capacidad de tomar decisiones, de tener autoridad, de solucionar los problemas y de desarrollar una cierta creatividad que haga a la persona apta para hacer cosas. La noción hace referencia, pues, a las capacidades intelectuales (saber y saber hacer) y a los medios económicos: acceso y control de los medios de producción y de los beneficios (tener).

El “**poder con**”. Poder social y político, hace hincapié en la noción de solidaridad, la capacidad de organizarse para negociar y defender un objetivo común (derechos individuales y colectivos). Colectivamente, la gente siente que tiene poder cuando se organiza y se une en la persecución de un objetivo común o cuando comparte la misma visión.

El “**poder interior**”. Esta noción de poder se refiere a la imagen de sí mismo: la autoestima, la identidad y la fuerza psicológica (saber ser). Hace referencia al individuo y cómo mediante el autoanálisis y el poder interior, es capaz de influir en su vida y proponer cambios.

Desde su postura, Rowlands (citado en Denman et. al, 1999; y Senso, 2011), se refiere al “poder sobre”, como la “habilidad de una persona o grupo de hacer que otra persona o grupo realice algo en contra de sus deseos”. El “poder para” es generativo, estimula actividad en otros; mientras que el “poder con” involucra un sentido colectivo de sumatoria de poderes individuales y el “poder desde dentro” hace referencia a una fuerza espiritual de unicidad.

Para este autor, estos tres últimos elementos constituyen el arranque para la propuesta de las tres dimensiones del empoderamiento: la personal, la colectiva y la de las relaciones cercanas; todas son dimensiones no excluyentes, sino que se traslapan y se combinan.

La ONHGA (2004), considera al empoderamiento como una herramienta que nos ayuda a tomar decisiones a nivel personal, familiar y de comunidad; y complementa lo mencionado por Rowlands, describiendo brevemente cada una de las dimensiones:

- a) Personal. Es cuando la persona sabe que vale mucho y que como ser es capaz de pensar, sentir, opinar, decidir y actuar, es el poder dentro de uno.
- b) Colectiva. Son las acciones que una persona puede hacer en conjunto para incidir en la toma de decisiones que afectan tanto a nivel individual, familiar y comunitario, en el bienestar de todos los guatemaltecos y las guatemaltecas, aquí se incide en autoridades municipales.
- c) Relaciones cercanas. Son esos espacios en la sociedad donde una persona puede desenvolverse y participar en la toma de decisiones para el desarrollo individual y comunitario.

Conjuntamente, el empoderamiento tiene que ver con lo que se permite o no se permite hacer; esta dimensión está relacionada con los aspectos culturales de la sociedad en la que vivimos (Cuadra y Montenegro, 2002).

Un ejemplo de esto sucede al darse un cambio en la dominación tradicional de las mujeres por los hombres, ya sea con respecto al control de sus opciones de vida, sus bienes económicos, sus opiniones o su Sexualidad.

De esta manera, las mujeres comienzan a compartir responsabilidades que antes sólo competían a los hombres y al liberar a éstos de los estereotipos de género, les abre también la posibilidad de nuevas experiencias emocionales.

Así el empoderamiento de las mujeres implica no sólo cambios en sus experiencias, sino también en las de sus compañeros y su familia (Cuadra y Montenegro, 2002).

Dentro del documento “Los Principios para el Empoderamiento de las Mujeres” (ONU Mujeres y el Pacto Mundial de las Naciones Unidas, 2011), se define al empoderamiento como el proceso mediante el cual tanto hombres como mujeres asumen el control sobre sus vidas: establecen su propias agendas, adquieren habilidades (o son reconocidas por sus propias habilidades y conocimientos), aumentando su autoestima, solucionando problemas y desarrollando la autogestión; por lo que resulta ser tanto un proceso como un resultado.

Desde un enfoque básicamente individual, o desde una perspectiva más social o política, parecería haber coincidencia en que el empoderamiento se dirige a fortalecer y potenciar todo sector poblacional excluido o que soporta condiciones de vulnerabilidad (Crespo et. al, 2007). Es por esto que el “empoderamiento” de las mujeres (y de los hombres) es no sólo un proceso personal y colectivo, sino también el resultado de dicho proceso (de la Cruz, 1998).

De acuerdo con Lamas (1995), un lugar privilegiado, tanto para la modificación de pautas sexistas como para su reforzamiento, es la educación; así pues, podemos mencionar que una perspectiva de género desde la educación abarca desde el diseño de libros de texto y programas no sexistas (en el terreno educativo es crucial eliminar las representaciones, imágenes y discursos que reafirman los estereotipos de género), hasta desarrollo de políticas de igualdad de trato y oportunidades entre maestros y maestras.

El enfoque de género debe tender a generar un sistema de valores que cada persona va creando como ser cultural y social; una bioética que respete los derechos humanos y no excluya los derechos sexuales y reproductivos, que defienda la libertad encaminada al desarrollo integral del ser humano (Nizama, 2001).

De esta manera, la perspectiva de género supone revisar todo, desde cómo organizamos los tiempos y los espacios, hasta las creencias más enraizadas; identifica y se propone eliminar las discriminaciones reales de que son objeto las mujeres, por mujeres, y los hombres, por hombres; reparte las responsabilidades familiares, introduciendo un cambio en el sistema de prioridades ciudadanas.

Se requiere el desarrollo de una nueva forma de conceptualizar las responsabilidades familiares entre mujeres y hombres, una nueva distribución de tareas y el apoyo de servicios colectivos, especialmente los de cuidado infantil. De ahí que la acción antidiscriminatoria se apoye en la educación y en la comunicación social; la formulación de políticas masivas en ambos campos es un instrumento eficaz para cambiar costumbres e ideas estereotipadas de género (Lamas, 1995).

Para Lamas (1995), la perspectiva de género conduce a una política que contiene las semillas de su posterior desintegración; cuando se alcance la igualdad de oportunidades, cuando se elimine la ceguera del género, cuando la educación no sexista sea una realidad, cuando las pautas culturales sean más igualitarias, la perspectiva de género desaparecerá.

Con la perspectiva de género habría que revisar las políticas vigentes para ver si tienen o no un impacto discriminatorio o de exclusión, y para descubrir los prejuicios y suposiciones sobre las posibilidades y limitaciones de los hombres y las mujeres. Aun políticas que parecen "neutrales" pueden ser problemáticas o traer consecuencias discriminatorias (Lamas, 1995).

Lo más importante a comprender es que una perspectiva de género impacta a mujeres y a hombres, y beneficia al conjunto de la sociedad, al levantar obstáculos y discriminaciones, al establecer condiciones más equitativas para la participación de la mitad de la sociedad y al relevar a los hombres de muchos supuestos de género que son también un peso y una injusticia.

2. DESARROLLO PSICOSEXUAL

“¿Por qué razón no puede una persona estar orgullosa de lo que ha visto o lo que ha aprendido, de la forma como se ha desarrollado?”

Maggie D.

Antes de dar una definición sobre Sexualidad es importante señalar que a través del tiempo no ha sido tarea sencilla definirla, ya que la complejidad del tema nos permite ubicar infinidad de ejes a partir de los cuales examinarla. Por lo tanto, es considerable tomar en cuenta los diferentes puntos de vista de los expertos con respecto a este concepto. A continuación, se ofrecen algunas explicaciones de autores especialistas en el tema.

2.1. Definición de Sexualidad

Para comenzar, dentro del *“Manual del Taller: Sexualidad”* del Instituto Aguascalteense de las Mujeres (IAM), notifican que a partir de la década de 1930, comenzó a realizarse investigación sistemática sobre los fenómenos sexuales. Posteriormente, indican que la sexología (rama interdisciplinar de la psicología, relacionada con la biología y la sociología), tuvo gran auge durante los movimientos de liberación sexual de finales de la década de 1960 y principios de la de 1970.

Asimismo, indican que los primeros estudios científicos sobre el comportamiento sexual se deben a Alfred Charles Kinsey y colaboradores, dentro de los cuales pudo observarse que existen grandes diferencias entre el comportamiento deseable exigido socialmente y el comportamiento real.

Esplen (2007), por su parte, recopiló algunos ejes que pretenden dar explicación al origen de la Sexualidad; dentro de dicha recopilación se encuentran las siguientes opiniones: a) Sexualidad como instinto biológico; b) Sexualidad como construcción social y cultural; y c) Sexualidad como un punto intermedio.

Para fines de la presente investigación, nos apoyaremos en el último eje mencionado por Esplen, correspondiente a los aspectos biológicos y socioculturales, puesto que al abordar el mayor número de aspectos del individuo la probabilidad de alcanzar una visión integral de la Sexualidad Humana se vuelve más grande.

Con la intención de dar soporte a dicha hipótesis, se muestran a continuación algunas conceptualizaciones que muestran interés por disponer del mayor número de aspectos del ser humano, como intento de ofrecer una definición integral de la Sexualidad.

De esta manera, la Organización Mundial de la Salud (2000; recuperado de: <http://www.amssac.org/biblioteca/definiciones-basicas/>; el 25 de octubre de 2012), ha definido la Sexualidad como:

“... un aspecto fundamental del hecho de ser humano a lo largo de la vida y abarca el sexo, las identidades y los roles de género, la orientación sexual, el erotismo, el placer, el vínculo afectivo y la reproducción. Se experimenta o se expresa en forma de pensamientos, fantasías, deseos, creencias, valores, así como, en actitudes y prácticas en las relaciones humanas. La Sexualidad es influenciada por la interacción de factores biológicos, psicológicos, sociales, económicos, políticos, culturales, éticos, legales, históricos, religiosos y espirituales.”

A partir de 1986, el Consejo Nacional de Población (CONAPO), considera que la Sexualidad constituye una dimensión fundamental del ser humano, influyendo decididamente en su formación y desarrollo, ya que participa, de manera determinante, en la estructuración de la personalidad y en las diversas relaciones que se establecen entre los individuos.

A manera de complemento, el Instituto Aguascalteño de la Mujer, establece que dentro de la vida cotidiana, la Sexualidad cumple un papel muy destacado, ya que desde el punto de vista emotivo y de la relación entre las personas va mucho más allá de la finalidad reproductiva y de las normas o sanciones que estipula la sociedad.

Por otra parte, se menciona que la Sexualidad acompaña al ser humano desde que nace hasta que muere y se construye a lo largo de la vida, a la par que conforma las maneras en que pensamos y entendemos el cuerpo (SEGDF, 2008; Gorguet Pi, 2008; Lencinas 2009; DGSEI, 2012). Es por ello que la Sexualidad va más allá del sexo, que es parte de la vida humana y eje del desarrollo, es decir, mediatiza todo nuestro ser (Nizama, 2001; Gorguet Pi, 2008).

De esta manera, queda claro que la Sexualidad influye considerablemente en la vida cotidiana, ya que se aborda un aspecto vital relacionado con las reglas de familia y del género, con las normas escolares y médicas, con las regulaciones religiosas y jurídicas, con los mensajes de los medios de comunicación; implícitamente también tiene que ver con las necesidades económicas y hasta las tensiones políticas (SEGDF, 2008).

Así pues, parece lícito continuar la presente investigación apoyados en la idea de que la Sexualidad contiene aspectos biológicos y socioculturales. Por lo que en seguida se mostrarán algunas opiniones que permiten saber con mayor exactitud la respuesta a preguntas tales como: ¿Qué es la Sexualidad?, ¿cómo se conforma? y ¿de qué manera se expresa?, mismas que nos darán sustento para corroborar estos aspectos biosocioculturales.

Primeramente, el Instituto Aguascalteño de las Mujeres (s/f), apunta que la Sexualidad es un conjunto de fenómenos emocionales y de conducta relacionados con el sexo, que marcan de forma decisiva al ser humano en todas las fases de su desarrollo, lo que se relaciona con el aspecto social antes mencionado.

Por su parte, Marcela Lagarde (1990), a lo largo del tiempo y con base en las investigaciones realizadas durante su carrera como investigadora, ha dicho al respecto de la Sexualidad, que se puede concebir como:

“... el conjunto de experiencias humanas atribuidas al sexo y definidas por éste, constituye al individuo (o individuos) y obliga su adscripción a grupos socioculturales genéricos y a condiciones de vida predeterminadas.”

Del mismo modo, para la autora, la Sexualidad representa un complejo cultural históricamente determinado, consistente en relaciones sociales, instituciones sociales y políticas, así como en concepciones del mundo, que define la identidad básica del sujeto (o sujetos), por lo que es posible decir que apoya la idea de que la Sexualidad debe comprenderse a partir de los diferentes factores que conforman al individuo y no tan solo en una de sus características específicas.

En lo que respecta a la Cruz Roja Juventud (CRJ), en el año 2003, menciona que la Sexualidad es el modo de sentir esta condición sexuada (sexo), sin embargo, especifica que no comprende exclusivamente los funcionamientos anatómico-fisiológicos, sino que también incluye "las vivencias", es decir, lo que cada cual siente en su intimidad, por lo que la califica como una categoría subjetiva (CRJ, 2002). A manera de complemento menciona lo siguiente:

“(La Sexualidad)... Sería cómo vivo mi realidad de hombre y mujer; y también cómo me siento orientado hacia los hombres o las mujeres que me rodean. Hablaríamos por tanto, también, de la orientación sexual” (CRJ, 2003).

Por último, Gorguet Pi (2008) y el Grupo de Educación Popular con Mujeres (2008; citado en Lencinas, 2009), indican que la Sexualidad es la forma en que cada persona expresa sus deseos, pensamientos, fantasías, creencias, actitudes, actividades prácticas, roles y relaciones interpersonales; Gorguet Pi señala:

“Es una construcción histórica que reúne una multitud de distintas posibilidades biológicas y mentales —identidad genérica, diferencias corporales, capacidades reproductivas, necesidades, deseos y fantasías—...” (2008).

En adición a las ideas presentadas sobre ¿qué es la Sexualidad?, hablaremos, como ya se ha adelantado, sobre ¿cómo se conforma? y ¿cuáles son las principales formas en que se ve reflejada ésta?

Al respecto, Foucault (1977, 1986, 1987; citado en Lagarde, 1997), desarrolló un análisis sobre las redes de la política y la cultura; por lo que considera la Sexualidad (particularmente la occidental), como una experiencia históricamente singular, constituida por tres ejes:

1. La formación de los saberes que a ella se refieren.
2. Los sistemas de poder que regulan su práctica.
3. Las formas según las cuales los individuos pueden y deben reconocerse como sujetos de esa Sexualidad (sujetos sexuales, sujetos deseantes).

Por lo que habrá de realizarse un análisis de estos aspectos tanto de manera individual como en conjunto para conocer cómo se constituye de manera única y concreta la Sexualidad en cada uno de los seres humanos.

Por otra parte, para Lagarde (1990), la Sexualidad se constituye en los individuos por sus formas de actuar comportarse pensar y sentir, así como por capacidades intelectuales, afectivas y vitales asociadas al sexo. Además menciona que la Sexualidad rebasa al cuerpo y al individuo, por lo que se convierte en un complejo de fenómenos biosocioculturales, compuesto a partir de los individuos, los grupos y las relaciones sociales, las instituciones y las concepciones del mundo –sistemas de representaciones, simbolismo, subjetividad, éticas diversas, lenguajes–, y desde luego al poder.

Mientras tanto, el IAM (s/f), indica que la Sexualidad comprende tanto el impulso sexual (dirigido al goce inmediato y a la reproducción), como los diferentes aspectos de la relación psicológica con el propio cuerpo (sentirse hombre, mujer o ambos a la vez) y de las expectativas de rol social.

En cuanto a Nizama (2001), considera que este fenómeno de la Sexualidad Humana, es único e intransferible a otras especies, por sus aspectos cualitativos, como son: 1) el placer; 2) el afecto; 3) la comunicación; 4) la creatividad; 5) la ética; y 6) la procreación.

Se han encontrado también autores que consideran cuatro principales componentes de la Sexualidad humana (Rubio, 1994; SEGDF, 2008), y que son los siguientes: 1) reproductividad; 2) género; 3) erotismo; y 4) afectividad.

Estos aspectos son detallados dentro de las investigaciones correspondientes, determinando el papel de cada uno dentro de la Sexualidad, el cual es prioritariamente establecer un desarrollo sexual completo.

En último lugar, otras opiniones al respecto de la constitución de la Sexualidad aluden a que es el resultado de la interacción de factores biológicos, psicológicos, socioeconómicos, culturales, éticos y religiosos (CONAPO, 1986; SEGDF, 2008; Gorguet Pi, 2008; GEM, 2008; citado en Lencinas, 2009; IAM, s/f).

De igual manera, Nizama (2001), dice que como todo proceso, la Sexualidad Humana, se integra mediante una relación dialéctica en la que interviene la dimensión física, psicológica y social dentro de un contexto histórico-social-cultural concreto, del cuerpo sexuado en que se desarrolla, es decir, el del individuo.

Hasta ahora, la información reunida nos ofrece una gama de opiniones que hacen posible tener un acercamiento a la definición y a la esquematización de la Sexualidad. Sin embargo, es necesario conocer ¿cómo se expresa la Sexualidad en la vida cotidiana?, para corroborar los conceptos que se han recolectado.

Primeramente, la Sexualidad se manifiesta de distintas formas, según nuestra edad, el contexto social vivido, así como por la forma en que pensamos y sentimos como seres sexuales; es importante conocer cómo actúan estos elementos para comprender mejor los cambios que sexualmente vivimos a lo largo de la vida.

De esta manera, obtendremos mayor auto-conocimiento de nuestro cuerpo y Sexualidad; permitiéndonos enfrentar eficazmente las situaciones y dificultades que se nos presenten, a la vez que aprendemos a disfrutar y a cuidarnos en cada etapa para llegar saludables a la siguiente (IAM, s/f).

Para continuar, Nizama (2001), menciona que la Sexualidad se expresa a través de las relaciones afectivas, la capacidad erótica y el potencial reproductivo de los seres humanos en el marco de las relaciones de género.

Por otra parte, la publicación de la SEGDF: “Tu futuro en libertad. Por una Sexualidad y salud reproductiva con responsabilidad” (2008), con base en la OMS, menciona que la Sexualidad se experimenta o se expresa en forma de pensamientos, fantasías, deseos, creencias, valores, así como, en actitudes y prácticas en las relaciones humanas.

Es así que la Sexualidad ha sufrido importantes re-definiciones en los últimos tiempos; aludiendo ahora a mucho más que el aspecto biológico, incluyendo aspectos sociales y psicológicos (Nizama, 2001). Evidentemente, cada persona vivirá su Sexualidad de distinta manera, que, dicho sea de paso, no es estable, sino que está en continua evolución; así ha de ser, sin entrar en los terrenos de lo normal y lo anormal (CRJ, 2002).

Asimismo, el desarrollo pleno de la Sexualidad depende de la satisfacción de las necesidades fundamentales del ser humano, tales como: el deseo de contacto, la intimidad, la expresión emocional, el placer, la ternura y el amor; de esta manera, las expresiones libres, informadas y responsables derivan en relaciones armónicas tanto personales como sociales. Actualmente la Sexualidad está regulada por un conjunto de reglas y normas (algunas tradicionales, otras nuevas), que reflejan los cambios en la manera en que las personas dan sentido y valor a su conducta, a sus deberes y a sus placeres, a sus sentimientos y a sus sueños (SEGDF, 2008).

Finalmente podemos ver que más que una definición conceptual, existen múltiples expresiones de la Sexualidad, tantas como seres humanos (Gorguet Pi, 2008). No obstante, para fines de la presente investigación, se tomará en cuenta la idea de Esplen (2007), sobre el origen de la Sexualidad como parte de aspectos biológicos y socioculturales.

Asimismo, adoptaremos la definición de la OMS sobre Sexualidad, ya que apoya la idea de un enfoque integral del ser humano, conceptualizando la Sexualidad como:

“... un aspecto fundamental del... ser humano a lo largo de la vida... abarca sexo, identidades y roles de género, orientación sexual, erotismo, placer, vínculo afectivo y reproducción. Se experimenta o expresa en... pensamientos, fantasías, deseos, creencias, valores... actitudes y prácticas en las relaciones humanas... es influenciada por la interacción de -factores biológicos, psicológicos, sociales, económicos, políticos, culturales, éticos, legales, históricos, religiosos y espirituales.”

Con base en lo anterior, queda claro que hablar sobre Sexualidad implica más que abordar tan sólo uno de sus elementos.

2.2. Desarrollo de la Sexualidad Humana

Se ha mencionado con anterioridad que la Sexualidad es parte esencial de cada individuo. Las teorías existentes sobre el desarrollo sexual se han encargado de especificar a través de diferentes etapas o estadios las características fundamentales de la Sexualidad Humana. Si bien la importancia de dichos estudios es irrevocable, se ha optado por enfocar la atención en los principales rasgos que caracterizan la evolución de la Sexualidad, más que en alguna de estas teorías. Por lo anterior, se muestran a continuación los elementos que caracterizan a la Sexualidad durante la infancia, la adolescencia y la adultez.

2.2.1. Infancia

Según Sulliway (1979; citado en Masters y Johnson, 1987) y Font (1990), antes de la obra de Freud, se estimaba que la Sexualidad infantil o no existía o era un tema relegado en virtud de los peligros que resistía y de su índole escandalosa; afirmando que casi todo lo que se conoce, se deriva de conjeturas y deducciones.

A pesar de esto, se ha descubierto que los reflejos sexuales se producen desde el momento del nacimiento y tal vez durante la fase de gestación (Langfeldt, 1981; Calderone, 1983; citados en Masters y Johnson, 1987; Giraldo, 2010; Barris, s/f). Martinson (1986; citado en Masters y Johnson, 1987) y Font (1990), exponen que aun reconociendo la existencia de los reflejos sexuales, el niño es demasiado pequeño para que cohabite en él un despertar erótico sociosexual.

Teniendo claro lo anterior, podemos decir que la Sexualidad infantil, se refiere a toda actividad del niño y del bebé, relacionada con alguna zona de su cuerpo que le genere placer (Lencinas, 2009). Al transcurrir esta etapa, se presentan ciertos acontecimientos que influyen en el desarrollo sexual de los infantes.

Uno de los eventos más comunes surge con la actitud de los padres ante las heces de los niños, la cual tendrá un efecto directo en la concepción del niño acerca de sus órganos sexuales. Esto sucede cuando los padres expresan sobresalto ante los productos de eliminación. En consecuencia, el infante; que ha establecido una igualdad entre sus evacuaciones y sus genitales, creará que sus genitales también son algo sucio e indeseable, concepción que propicia la represión del niño hacia su propio cuerpo (CONAPO, 1986).

Del mismo modo ocurre con los juegos sexuales y la reacción de los padres ante estos; puede generarse la sensación, en los infantes, de que su cuerpo es malo y que ellos mismos, como personas, son malos (Fraiberg, 1959, p.229; citado en Masters y Johnson, 1987; SEP, 2000; Giraldo, 2010).

A la par, el proceso de identificación sexual aparece, para lo cual no sólo interviene la figura ideal del mismo sexo (con la cual se identifica), sino también el concepto que esa figura tenga de sí mismo y de su compañero o compañera (CONAPO, 1986; Font, 1990; Moldenhauer y Ortega, 2004; Giraldo, 2010).

Entre otras cosas, Money (1980; citado en Masters y Johnson, 1987), indica que los infantes al no tener acceso directo sobre el tema sexual, las bromas se vuelven la principal fuente de educación sexual; de esta manera, incluso los niños pequeños aprenden rápidamente a distinguir entre un chiste o una broma “*decente*” o “*verde*”, adquiriendo una actitud de que el sexo es una cosa poco respetable.

Hacia el final de la infancia, los niños reconocen las diferencias anatómicas entre los sexos, muestran reserva ante la exposición de algunas partes del cuerpo, lo que deriva del aprendizaje conseguido en fases anteriores (Masters y Johnson, 1987; Giraldo, 2010).

También, la curiosidad induce a los niños a realizar prácticas sexuales en grupo a través del juego, por lo que es común que lleven a cabo situaciones en las que se permita la exploración sexual³ (CONAPO, 1986; Masters y Johnson, 1987; Giraldo, 2010).

En circunstancias normales, estos pasatiempos sexuales en que se involucran los niños no resultan perjudiciales y cabe señalar que juegan un papel psicosocial importante en su evolución (Jensen, 1979; Money 1980; citados en Masters y Johnson, 1987; SEP, 2000; Giraldo, 2010).

Desde el punto de vista del niño, el juego no es más que un juego, pero los padres atemorizados ante la masturbación y los juegos sexuales, inducen una actitud patológica hacia el sexo, lo que repercutirá en la autoimagen del niño (CONAPO, 1986; Masters y Johnson, 1987; SEP, 2000).

³ La inspección ocular de los respectivos genitales, tocamientos, besos y la inserción de objetos en el recto o la vagina.

Al concluir la infancia, los niños son conscientes de la carga erótica que conllevan los juegos sexuales y dejan de ser un pasatiempo, ya que la excitación sexual se vuelve un efecto buscado conscientemente (Gadpaille, 1975; Tennov, 1979; citados en Masters y Johnson, 1987); además, permite la relación con los otros, lo que propaga el ajuste psicosexual de la adultez (Broderick, 1968; Gadpaille, 1975; Marinson, 1976; Money, 1980; citados en Masters y Johnson, 1987).

Finalmente, cabe señalar que conocer el desarrollo sexual durante la infancia permite una aceptación de la Sexualidad evitando traumas o precipitaciones en las siguientes etapas de la vida.

2.2.2. Adolescencia

El proceso biopsicosocial de la maduración de un niño para convertirse en adulto es extenso y complejo; da inicio con la pubertad (que marca el inicio de la adolescencia), y continúa a lo largo de la adolescencia (CONAPO, 1986; Font, 1990). A partir de la pubertad y durante la adolescencia, empiezan a manifestarse diversas formas de relacionarse con los demás, apreciándose cambios más evidentes en el afecto, emociones y actividad sexual (DGSEI, 2012).

En lo que respecta a la etapa puberal, se concibe como el inicio corporal de la vida sexual y reproductiva, en la que se presentan cambios que coinciden con el crecimiento y desarrollo morfológico total del individuo. Estas adquisiciones, se refieren principalmente a la propagación de la secreción hormonal de ovarios, testículos y glándulas suprarrenales en al corriente sanguínea y tejidos. Paralelamente, se presentan cambios psicológicos derivados del aumento de las hormonas gonadales; entre ellos el más importante es el incremento cualitativo de la libido (CONAPO, 1986; Font, 1990).

De igual forma, se desencadenan una serie de cambios conductuales, es decir, que los cambios de la pubertad en principio son biológicos, lo que origina un proceso psíquico con respecto a las nuevas adquisiciones corporales; en consecuencia, aunque el proceso de maduración sexual y biológico concluya, psicológicamente el adolescente seguirá adaptándose simultáneamente a los nuevos cambios físicos y a los aspectos medio ambientales en la madurez (CONAPO, 1986; Font, 1990).

A partir de lo anterior, la adolescencia puede explicarse como una etapa de transformación de la vida infantil a la adulta, en la que el joven busca los modelos de conducta que se ajusten al nuevo funcionamiento de su cuerpo y a los requerimientos socioculturales de ese momento. El CONAPO (1986), define esta etapa del ser humano de la siguiente forma:

“Es un periodo de adaptación, de cambios y ajustes sociales que realizará el adolescente, muy ligados a las modificaciones en el modo de pensar y sentir, que acompañan la profunda evolución biológica que caracteriza a la pubertad”.

Por consiguiente, se puede decir que la adolescencia tiene un principio biológico (que es la pubertad) y un final que no podemos delimitar con precisión por ser predominantemente social (CONAPO, 1986; Moldenhauer y Ortega, 2004).

Los principales cambios fisiológicos son el ensanchamiento de cadera y crecimiento de busto en las mujeres y la aparición de vello facial y robustecimiento del tórax en los hombres; además, se da un incremento en la estatura y nace en ambos vello púbico y axilar (CONAPO, 1986; SEP, 2000).

La adaptación a dichos cambios será diferente para cada sexo, puesto que los cambios biológicos que les acompañan jugarán un papel elemental (el inicio de la menstruación en las mujeres y el de la eyaculación en los hombres) (SEP, 2000). El significado de dichos cambios en nuestra sociedad, sobrevalora la menstruación por ser considerada el inicio de la procreación, mientras que la eyaculación se reprime y desaprueba al ligarse más bien con el placer sexual (CONAPO, 1986).

Por otra parte, algunas demandas psicosociales que se solicita a los adolescentes son: la independización de los padres, la adquisición de habilidades sociales (para relacionarse con otros adolescentes), la consolidación de la identidad sexual, entre otros (CONAPO, 1986; Masters y Johnson, 1987; Font, 1990; SEP, 2000; Moldenhauer y Ortega, 2004).

Ante esto, Masters y Johnson (1987), aluden que el establecimiento de relaciones con sus iguales, es esencial para la afirmación de la identidad personal y la independencia de los padres, porque entre ellos se procuran apoyo y guía.

Asimismo, el Consejo Nacional de Población (1986), menciona que de esta manera, los adolescentes pueden encontrar un status bien definido (cosa que no ocurre en la sociedad), aprenden a compartir valores y normas (lo que a futuro ofrece los cimientos de convivencia social), encuentran una figura de identidad en el líder de este grupo (quien en apariencia no resulta autoritario) y finalmente fortalecen sus sentimientos de solidaridad y lealtad hacia el grupo (por lo que sienten que han dejado de estar bajo mandato de los progenitores).

También se distinguen otros aspectos de la Sexualidad adolescente como son: la consolidación de su identidad sexual y la liberación de la tensión sexual, ésta última originada por el aumento del impulso sexual.

La identidad sexual, si bien puede consolidarse hacia el final de la etapa, no es un hecho que se presente en la totalidad de los jóvenes, por lo que esto genera una de las preocupaciones más habituales para los padres. El cumplimiento de dicho proceso depende en gran medida de la identidad y rol de género que hayan acompañado al chico o la chica, durante la infancia y los primeros años de la adolescencia (CONAPO, 1986; Masters y Johnson, 1987; Font, 1990; Moldenhauer y Ortega, 2004).

El impulso sexual en los adolescentes se ha desahogado por medio de algunas prácticas sexuales distintivas de este periodo, que sustraen la tensión sexual; entre los más recurrentes encontramos la masturbación, el *petting* o caricias, y las relaciones sexuales o coito (Masters y Johnson, 1987).

La masturbación practicada en solitario o grupal (heterosexual u homosexual), constituye una forma inofensiva de experimentación sexual, mejora la autoconfianza en el desempeño sexual, permite el dominio de los impulsos sexuales, aminora la soledad y resulta ser una válvula de escape de la tensión y el estrés en general (Sorenson, 1973; Clifford, 1978; Barbach, 1980; Kolodny, 1980; citados en Masters y Johnson, 1987; SEP, 2000).

Igualmente, los sueños y las fantasías sexuales se presentan y se tornan más frecuentes como elemento auxiliar de la masturbación (Hass, 1979; citado en Masters y Johnson, 1987); en el marco de la adolescencia, Masters y Johnson (1987), señalan que la fantasía sexual:

1. Realza por lo general el placer de la actividad sexual.
2. Puede sustituir a una experiencia real (pero impracticable).
3. Origina excitación o provoca el orgasmo.
4. Constituye una especie de plataforma de ensayo mental de cara a ulteriores situaciones sexuales (aumentando la tranquilidad y anticipándose a posibles problemas).
5. Supone un medio de experimentación sexual sin riesgos y controlable.

En lo que respecta al *petting*, se puede definir según Kinsey (citado en Masters y Johnson, 1987), como el contacto físico entre varones y mujeres con el fin de lograr la excitación erótica sin realizar el coito; otros investigadores mencionan que éste refiere todo lo que sea tocamiento o manoseo sexual.

La práctica del coito puede ser un episodio de dicha, goce, intimidad y satisfacción, permite experimentar la emoción, la ternura y la sensualidad en la relación sexual coital, requisitos importantes en la madurez emocional; por el contrario, puede ocasionar inquietud, desengaño y culpa (CONAPO, 1986; Masters y Johnson, 1987).

Esto sucede por la expectativa sobre la iniciación sexual coital, ya que en algunos casos se presenta frustración y/o enfado al no cumplirse la misma, mientras que otros llegan a padecer trastornos sexuales que posteriormente les impiden vivir su Sexualidad a plenitud (Kolodny, 1981; citado en Masters y Johnson, 1987).

Al respecto de la familia y su reacción ante la conducta sexual del adolescente, se sabe que ésta puede generar inquietud en los progenitores (CONAPO, 1986); por lo regular cuando existe:

- a) Desinterés por el sexo contrario (interpretado como un indicio de homosexualidad latente).
- b) Riesgo de embarazo involuntario (mal uso de los métodos anticonceptivos).
- c) Riesgo de contraer una enfermedad venérea.

Conjuntamente, podemos observar que algunos padres se muestran confusos ante el intento de mostrarse liberales, ya que sus creencias y códigos de conducta sexual continúan siendo más recatados, es decir, la mayoría de los padres suelen mostrarse menos tolerantes respecto a las relaciones sexuales prematrimoniales (L. Reiss, 1967-1980; citado en Masters y Johnson, 1987).

Aunque un sector de los padres, expone una postura más liberal o natural sobre la Sexualidad juvenil, abordando el tema sexual como parte de la educación integral para sus hijos, para algunos adultos, es complicado lidiar con la Sexualidad durante la adolescencia y tratan de regularla de manera ilógica apoyándose, según Masters y Johnson (1987), en ideas tales como:

1. Suprimir la educación sexual en las escuelas (“les llenaría la cabeza de malas ideas”).
2. Restringir la información sobre métodos anticonceptivos (“que sigan teniendo miedo a quedar embarazadas”).
3. Censurar libros y películas (“una mente pura engendra pensamientos puros”).
4. Arbitrar normas sobre el atuendo en el colegio (“el decoro vence a la lascivia”) o, sencillamente...
5. Fingir que la Sexualidad del adolescente no existe en absoluto.

Por último, a pesar de la atención que recibe por parte de actores primarios y espectadores, en cuanto a la Sexualidad adolescente, se ha identificado la presencia de una nueva dominación impuesta por los valores sexuales, que a pesar de tener tiempo, parece mantenerse en la actualidad:

“Se espera de los adolescentes (en el seno de su grupo de edad...), que adquieran una temprana experiencia sexual, y los que no se ajustan a esa exigencia son tenidos por “anticuados”, inmaduros o puritanos” (Sarrel y Sarrel, 1979; Chilman, 1979; Burkhart, 1981; citados en Masters y Johnson, 1987).

Por lo tanto, es claro que las decisiones que toman los jóvenes en el aspecto sexual serán la evidencia más clara de la disposición psicológica de ellos mismos, de sus valores personales, de su razonamiento moral, de su temor a las consecuencias negativas y participación en aventuras o amores románticos, del desenvolvimiento, desarrollo y consolidación de la personalidad, entre otras cosas (Masters y Johnson, 1987).

2.2.3. Adultez

El camino que sigue el ser humano para llegar al estado adulto requiere considerar que la frontera entre una etapa y otra es compleja y difícil de precisar. Por ello, es necesario señalar que éste no es un paso automático y hay que tener claro que cada una de las características se adquiere en diferente velocidad y en orden no siempre sucesivo (CONAPO, 1986; Masters y Johnson, 1986; Muñoz, Monreal y Marco, 2001; Jiménez, 2012).

Además, algunos autores indican que el estado adulto implica una etapa de transición y desarrollo, por lo que la adultez parece ser la etapa del desarrollo en la que se observa con mayor énfasis la evolución del individuo a lo largo de su maduración biopsicosocial (Jiménez, 2012).

Por principio de cuentas, al llegar a la etapa adulta, el individuo culmina el proceso de crecimiento; casi todos los aspectos del desarrollo físico alcanzan su nivel máximo en la juventud (Instituto Tecnológico de Sonora, s/f). A pesar de que el desarrollo no es igual para todos, es claro que la maduración física llega cuando los órganos alcanzan su máximo grado de crecimiento y su plena capacidad de funcionamiento (CONAPO, 1986, Fernández, 2000; Jiménez, 2012).

Conjuntamente, la Sexualidad también evoluciona durante la etapa adulta. A medida que la gente está cercana a los 20 años, enfrenta la tarea de alcanzar la independencia, capacidad, responsabilidad e igualdad, todo en relación con su Sexualidad (Fernández, 2000; ITS, s/f). Fernández (2000), señala que durante los siguientes años, la mayoría de la gente toma decisiones importantes sobre sus estilos de vida sexual.

Al respecto, Masters y Johnson (1987), señalan que para el adulto, la adquisición de experiencia sexual es un paso inicial que facilita la acertada elección de la pareja, en contra de la idea que preponderaba de preservar la virginidad; y agregan que predomina en el individuo una fuerte necesidad de foguearse sexualmente.

Del mismo modo, estos autores mencionan que existen formas habituales de comportamiento sexual en los adultos jóvenes:

1. El experimentador. Parece evaluar los lances sexuales atendiendo a la frecuencia, diversidad y eficacia en el desempeño amoroso; él o ella dan la impresión de considerar la vida como un copioso *smorgasbord* sexual y su actitud es, normalmente, ésta: “Ahora es tiempo de pasarlo en grande, porque luego voy a sentar la cabeza”.
2. El buscador. Pugna por hallar la unión ideal (y la compañera perfecta con la que casarse) a base de continuas experiencias sexuales, confiando en dar así con lo que anda buscando. La vida en común puede convertirse en un campo de pruebas cuando se entablan relaciones sobre esta base.
3. El tradicionalista. Participa de buena gana y placenteramente en la actividad sexual, pero conserva el coito para las “relaciones serias”. Es posible que antes de contraer matrimonio el tradicionalista tenga varias parejas sexuales, pero siempre de una en una durante un periodo de tiempo dado.

Los primeros años del estado adulto son un periodo de incertidumbre sexual para unos y de satisfacción plena para otro. En ocasiones la Sexualidad se quiebra debido a sentimientos de culpa o de inmoralidad que el individuo, hombre o mujer, viene arrastrando. La inquietud que tenía el adolescente acerca de su habilidad sexual no ha desaparecido del todo, y el joven adulto continúa preocupándose también de su prestancia física, dotes sexuales y destreza personal en el amor (Masters y Johnson, 1987).

Es posible que aún no se hayan resuelto los conflictos en torno a la identidad sexual, e incluso para los que han logrado aceptar y asumir su condición de homosexuales o bisexuales, las presiones y prejuicios sociales pueden suponer obstáculos y dificultades (Masters y Johnson, 1987; Fernández, 2000).

La expresión saludable de la Sexualidad, señala Jiménez (2012), permite que la persona experimente un crecimiento en su desarrollo erótico, mayor capacidad de intimar, vivir sin culpas o prejuicios ante la respuesta sexual humana, conocer su cuerpo y cómo se siente éste, hablar sobre las relaciones sexuales sin conflictos, hacer acuerdos y explicitar sus deseos.

No obstante, para vivir plenamente la Sexualidad es necesario poseer otras características psicológicas y morales, que hagan de esta experiencia algo no solo placentero, sino de verdadera comunicación y relación con otros (Masters y Johnson, 1987; Jiménez, 2012).

Para conocer más cómo se desenvuelve el adulto en la sociedad y el camino por el cual su Sexualidad trasciende, se muestran a continuación algunos de los principales elementos que caracterizan la Sexualidad adulta del individuo. Estos elementos parecen ser los más comunes y los que mayor peso tienen para una adaptación plena del individuo en las instituciones y del desarrollo y mantenimiento saludable de su Sexualidad.

2.3. La Sexualidad como forma de relación social

Para comprender al ser humano en todas sus manifestaciones, debemos partir del principio general que establece que la naturaleza humana es el resultado de la integración de los aspectos biológicos, psicológicos y sociales, cuya complejidad se manifiesta en la manera de pensar, sentir y actuar (CONAPO, 1986). Esto sugiere que la relación con los otros es de vital importancia para el desarrollo psicosocial de cada persona.

Cuando el ser humano llegue a la etapa adulta, pasará por una serie de pruebas en las que se verá forzado a tomar decisiones para establecer su propio código y adaptarlo al de la sociedad en la que se encuentra inmerso; sin embargo, se cree que la escala de valores que cada adulto define es más o menos coincidente con la escala de valores que la sociedad promueve (Piaget, 1973; citado en Jiménez, 2012; Sheehy, 1976; citado en Masters y Johnson, 1987; CONAPO, 1986; Masters y Johnson, 1987; Fernández, 2000; ITS, s/f; Izquierdo, 2005). En otras palabras, el joven que abandona sus ideas transformadoras es el adulto apto para la vida en comunidad, que ha aceptado las reglas del juego de su sociedad (CONAPO, 1986).

Masters y Johnson (1987), señalan que los padres son para el individuo la primera fuente de aprendizaje social y sexual. Ciertamente, los niños observan y aprenden los roles de género que su padres efectúan. En el plano sexual, para un niño, ver a mamá y a papá abrazándose y besándose efusivamente, se convierte en un indicador por excelencia de los placeres que conlleva la intimidad física y afectiva.

En la actualidad, los cambios socioculturales han modificado los roles de género y han intentado dejar atrás los estereotipos tradicionales. Hoy en día, es más común ver que hombres y mujeres compartan las actividades en el hogar y el trabajo (recuperado de: <http://www.proyectopv.org/2-verdad/Sexualidadcomopsic.htm>; el 06 de septiembre de 2014).

Por lo anterior, la intimidad entre los padres e hijos permite que se desarrolle la capacidad de establecer proximidad con los demás individuos, hombres y mujeres, con los que tendrá relación a lo largo de la vida. Los niños van asimilando todo lo que viven en sus casas y esto va a influir en su forma de vivir y practicar más adelante su Sexualidad. (Harlow y Harlow, 1962; Trause, Kenell y Klaus, 1977; Money, 1980; citados en Masters y Johnson, 1987; CONAPO, 1986).

De la misma manera, la Sexualidad ha visto cambios significativos en cuanto a las normas morales y de buena conducta que regían tradicionalmente (Moncrieff, 2007).

Por lo tanto, la función sexual reproductora se ve ahora como una forma de relación de pareja que tiene un fin meramente recreativo a través del placer físico acompañado o no de afecto (recuperado de: <http://www.proyectopv.org/2-verdad/Sexualidadcomopsic.htm>; el 06 de septiembre de 2014).

Sin embargo, este cambio de normas aún no se acepta completamente, ya que aún existen grupos sociales que siguen limitando la satisfacción de la Sexualidad (Szasz, 1998; Moncrieff, 2007).

Existen modelos monógamos que consideran que una sola pareja sexual es lo indicado para mantener el orden, lo que limita en ocasiones el desarrollo de la Sexualidad al encerrarla y volverla más que uno elemento primordial de la vida, en un medio que sólo cumple un sentido social (Leñero, 1968, 1976).

También existen dificultades consecuentes a los cambios en la conducta sexual de los individuos. Por una parte, el estereotipo para el hombre se refuerza al existir mayor libertad sexual, en tanto tenga mayor número de experiencias sexuales, mayor será el aplauso por parte de los otros hombres.

En contraparte, la mujer ha adquirido igualdad de derechos sexuales por lo que deja de ser un objeto del deseo para el dominio del hombre y se muestra más libre para tener más de una pareja sexual.

Queda claro que mientras unas instituciones promueven la monogamia, otras buscan inducir al adulto a vivenciar una Sexualidad más liberada (Amuchástegui, 1998); sin embargo, se olvidan de tomar en cuenta que la satisfacción del placer sexual lo debe elegir el individuo por cuenta propia siempre y cuando se mantenga un respeto por sus propias prácticas y sobre todo por las de los demás individuos.

En consecuencia, una sociedad que promueve la igualdad entre sus integrantes, es una sociedad que acepta la Sexualidad como forma de relación social, ya que ésta es parte integral del individuo (recuperado de: <http://www.proyectopv.org/2-verdad/Sexualidadcomopsic.htm>; el 06 de septiembre de 2014); desconocerla significaría evitar que el ser humano se desarrolle a plenitud a lo largo de su vida.

Asimismo, la Sexualidad en la sociedad actual debe ser tan natural como cualquier otra diversión placentera, que sea compartida entre amigos, compañeros o conocidos, sin la necesidad imprescindible de amor (recuperado de: <http://www.proyectopv.org/2-verdad/Sexualidadcomopsic.htm>; el 06 de septiembre de 2014). Desde este enfoque, la educación familiar y la capacidad de relacionarse con los otros a partir de la Sexualidad, permitirá al individuo alcanzar simultáneamente la intimidad.

La intimidad, es la capacidad de ser uno mismo, manteniendo las propias convicciones aunque éstas no sean populares. Se basa en la suficiente confianza y autoestima como para atribuir a ciertos valores, fundamental importancia. Requiere el coraje para dar el salto, correr el riesgo y apostar todo a esos valores. Es realmente excepcional el adulto que se relaciona con base en los ideales que ha definido ya que con frecuencia el adulto define sus ideales con base en las personas con quienes se relaciona (CONAPO, 1986).

Por último, hay que aclarar que la Sexualidad es una parte importante del desarrollo humano; no la más importante como se ha tratado de imponer, pero si fundamental para el establecimiento de relaciones de respeto y amor entre las personas (Szasz y Lerner, 1998; Careaga, s/a).

3. SEXUALIDAD Y PERSONALIDAD

“No entiendo lo que quiere decir promiscuidad. Todo lo que sé es que jamás me he acostado con nadie que no me gustara...”

Maggie D.

La Sexualidad humana es histórica, contextualizada; las culturas sexuales hegemónicas se han basado en autoridades filosóficas, religiosas y médicas y han ido construyendo nuestras nociones y políticas en torno a la Sexualidad, de este modo, se ha ido regulando el sexo, el placer y la reproducción, e incluso las formas de expresión del amor. Hay que reconocer, que los llamados factores sociales no tienen en sí la característica de ser fácilmente modificables por la voluntad de los individuos (CONAPO, 1986; Raguz, 2003; citada en Cáceres, Mogollón, Pérez-Luna y Olivos, 2011).

No obstante, la Sexualidad se da a cada instante porque involucra, comprende, le da sentido, valor, unidad e integración a la personalidad de cada individuo; por su perfil integral, determina irreparablemente la organización total de la personalidad. Con mayor o menor fuerza la Sexualidad se apreciará en las actitudes y comportamientos que la persona asuma ante la vida y en la forma en que conciba el mundo (CONAPO, 1986; Esplen, 2007; Jiménez, 2012).

Así pues, en todos los escenarios en que el ser humano participa, como son el hogar, la escuela, el grupo de amigos, entre otros, la influencia de los demás determina y provoca en gran medida el desarrollo de la personalidad (CONAPO, 1986; Font, 1990; Giraldo, 2010; Jiménez, 2012).

Mientras el individuo se educa y desenvuelve su personalidad por influjo de quienes comparten con él en la comunidad, se agregan simultáneamente a la personalidad las acciones y las significaciones personales que él mismo elabora (CONAPO, 1986).

Algunos autores como Masters y Johnson (1987) y Lagarde (1990), mencionan que en la Sexualidad va implícita una estimulación cultural, ambiental, que favorece y dificulta que surjan elementos potenciales que van desarrollando a los individuos; potenciales que desarrollados se conviertan en capacidades que ubiquen a cada quien en el sitio de bienestar personal, familiar y social deseados.

La educación de la Sexualidad que impregna e integra la personalidad de la mujer y del varón desde que nace hasta que muere, refleja la historia de cada quien y matiza su ser interno y externo, con todo lo que ha favorecido u obstaculizado su vida (CONAPO, 1986; Gorguet Pi, 2008; SEGDF, 2008; Lencinas 2009; DGSEI, 2012).

El CONAPO (1986), indica que la Sexualidad personal es la que hace a cada quien, singulariza para ser uno mismo y/o confundirse entre los demás. Se puede poseer una personalidad carismática, confiable, capaz de brindar y recibir afecto. Lo contrario acarrea dificultades, sufrimientos, resistencias y un carácter conflictivo, agresivo y violento, resultado de su educación y los problemas de integración en su Sexualidad. Esto produce una personalidad en conflicto interno, volviendo difícil su actitud, su conducta, al provocar rechazo o produciéndolo por la expresión negativa que manifiesta e irradia por donde va o en donde se encuentre.

De estos dos polos se pueden derivar la impresión que se deja como varón o como mujer, como resultado de su formación individual en general y el desarrollo de la Sexualidad, en particular. De esta manera, la vida sexual del individuo se aprecia más por el resultado de su comportamiento, por lo que hace y dice, por lo que actúa y expresa, que por sus órganos sexuales que lo diferencian anatómica y fisiológicamente (CONAPO, 1986; Gorguet Pi, 2008; Grupo de Educación Popular con Mujeres, 2008; citado en Lencinas, 2009).

Con base en lo anterior, entendemos que Sexualidad y Personalidad son dos elementos que van de la mano en el desarrollo integral del ser humano, y que comprenden elementos como son: la concepción de la Sexualidad (con base en la educación recibida a lo largo de la vida), el erotismo, el placer, el deseo, el goce sensual y sexual, por mencionar algunos.

Para tener una aproximación más significativa de estos factores se presenta a continuación una explicación de lo que implican conceptos como: erotismo y placer. Posteriormente, con la intención de conocer el funcionamiento de los componentes, se da una explicación de cómo trabajan en conjunto para convertir la relación sexual en una experiencia gratificante.

3.1. Erotismo

Los orígenes de la palabra erotismo proviene del dios *Eros* que en la mitología griega era el dios del amor, de la pasión y la fertilidad, de la atracción sexual y del “sexo” (Rubio, 1994; Hurtado y Sandoval, 2010).

Crombie (1988), señala que en La Teoría de Platón de la atracción sexual, el amor o deseo (eros), es el tributo pagado por los inferiores a los superiores, y como tal es fuente de muchas de las cosas generosas de la vida. Platón da gran importancia al eros, y a veces, al menos, a la atracción sexual como forma particular y fundamental del amor.

Del mismo modo, Aristófanes uno de los convidados en El Banquete, dentro de los diálogos de Platón (1871), acerca del amor, complementa esta visión del eros (deseo) a través del mito del andrógino.

Según los griegos, en el origen del mundo, la naturaleza humana se conformaba por tres clases de hombres: la mujer, el hombre y uno que reunía el sexo masculino y el femenino, llamado andrógino. Para castigar su audacia, ya que querían escalar el cielo, Zeus decidió actuar contra los rebeldes separándolos; volviéndolos más débiles. Hecha esta división, cada mitad hacía esfuerzos desesperados para encontrar la otra mitad de que había sido separada; y cuando se encontraban ambas, se abrazaban y se unían, llevadas del deseo de entrar en su antigua unidad, con un ardor tal, que abrazadas perecían de hambre e inacción, no queriendo hacer nada la una sin la otra.

Cada uno de nosotros no es más que una mitad que ha sido separada de su todo. Estas mitades buscan siempre sus mitades. Cuando el que ama a cualquier otro llega a encontrar su mitad, la simpatía, la amistad, el amor los une de una manera tan maravillosa, que no quieren en ningún concepto separarse ni por un momento.

Platón (1871), señala al respecto de este fenómeno lo siguiente:

“El que siente deseo, desea lo que no tiene a su disposición y no está presente, lo que no posee, lo que él no es y aquello de que carece, desea aquello de que está faltó, y no desea si está provisto de ello.”

Por lo anterior, es evidente que el eros ha formado parte integral de los seres humanos desde tiempos remotos, actuando como un motor que empuja a cada individuo a encontrar a la persona que lo hace sentir completo.

En la actualidad, se puede definir el erotismo como la capacidad potencial que tiene el individuo para experimentar placer sexual, también puede ser una actitud ante la vida que implica abrir los sentidos para experimentar sensaciones que provoquen goce, bienestar, placer y búsqueda de experiencias, que se pueden compartir con una pareja o bien, consigo mismo/a (Rubio, 1994; Hurtado y Sandoval, 2010).

Hurtado y Sandoval (2010), indican que el erotismo puede manifestarse de varias formas como: conductas auto-eróticas, fantasías sexuales, estímulos visuales, búsqueda de nuevas formas de disfrute y satisfacción sexual. Cada uno de estos elementos juega un papel fundamental en el erotismo de hombres y mujeres.

En este momento de la historia, dice Alberoni (1986), las mujeres y los hombres buscan aquello que los une, superando las diferencias. Sin embargo tienen sensibilidades distintas, deseos distintos, fantasías distintas. Asimismo, señala estas diferencias entre el erotismo masculino y femenino.

Por principio de cuentas, destaca que en el hombre, el erotismo se da de manera más visual, más genital; mientras que en la mujer, el erotismo es más táctil, muscular y auditivo, más ligado a los olores, la piel y el contacto.

Continuando con la diferencias, señala que las mujeres no tienen mayor interés en mirar la fotografía de un hombre desnudo; en contraste, los hombres, se excitan ante la desnudez de la mujer y fantasean que tienen relaciones sexuales con ella. Asimismo, dentro de la pornografía (masculina), se imagina a las mujeres como seres poseídos por el sexo, empujadas por un impulso irresistible a arrojarse sobre el pene masculino, la pornografía imagina a las mujeres dotadas de los mismos impulsos que los hombres.

En este universo imaginario no hay cabida para ningún otro sentimiento, para ninguna otra relación. La relación sexual no es el resultado de una maduración, de una espera o de un trabajo. Los héroes pornográficos están milagrosamente dispensados de tener que conquistar, de perderse en preludios amorosos: basta con una mirada y las mujeres se desnudan y están disponibles; no hay necesidad alguna de hacer presentaciones, de intercambiar saludos, ningún preámbulo (Bruckner y Finkielkraut, 1979; citado en Alberoni, 1986).

En contraparte, el erotismo femenino encuentra su máxima expresión en las novelas rosas, en las que básicamente hay una heroína que se parece a la mujer común; misma que se enamora de un hombre encantador, casi lejano para ella. El hombre a pesar de todo se fija en ella, dándose lo inaudito. La mujer siente un estremecimiento de excitación pero duda de él porque es un seductor. Inmediatamente, aparece una rival, una mujer desprejuiciada, que intenta robarle al hombre de su vida. Al final, se dará cuenta que los sentimientos del hombre hacia ella siempre fueron verdaderos.

Este erotismo poco tiene que ver con el sexo; lo que es específicamente erótico en estos relatos es la debilidad, el sobresalto, la turbación de los celos, el enamoramiento que no se busca y que oprime el corazón, que hace sufrir, que hace desesperar, es angustia, miedo de no ser amada, es rechazo. El erotismo se enciende cuando esta mujer cualquiera, que nada tiene que dar, siente sobre sí la mirada y el interés del hombre. El erotismo arde en esta tensión, en esta duda continua, continuamente defraudada y continuamente renaciente: ¿le gusto?, ¿me desea?, ¿me ama?

No obstante las diferencias, señala Alberoni, ambos erotismos tienen algo en común, ya que en ellos suceden dos cosas increíbles e imposibles, pero igualmente excitantes para ambos sexos e igualmente incomprensibles para el sexo opuesto. Los dos géneros representan la satisfacción inmediata de un deseo, eliminando la realidad embarazosa. Mientras que la pornografía masculina elimina la resistencia femenina, la necesidad de galanteo, la súplica femenina de amor, la novela rosa, elimina los impedimentos: la heroína nunca le roba el marido a otra, es una esposa fiel, nunca afronta la condición de amante, los dos son siempre libres, no hacen mal a nadie.

Sin embargo, aún con sus diferencias, el verdadero erotismo sólo se presenta cuando cada uno hace lo que le gusta, a la par que realiza lo que le gusta al otro. Cada una de las formas del erotismo, por sí sola, es incompleta.

Lo que pudiera hacerse para lograr un adecuado entendimiento erótico-sexual entre hombres y mujeres, es que los hombres busquen generalizar sus sensaciones corporales y sus emociones para poder sentir en el resto del cuerpo y no únicamente a través de la genitalidad; y para las mujeres lo ideal sería retomar la sensibilidad genital, sobre todo la vaginal, esto se puede lograr a través de la auto-estimulación buscando el placer y la satisfacción y así incorporar en el mapa mental los genitales para recuperar la sensibilidad y disfrute de ellos, y ambos tratar de conocer y entender a la otra parte y así lograr un equilibrio y mayor disfrute en las relaciones sexuales (Alberoni, 1986; Hurtado y Sandoval, 2010).

El erotismo se convierte en una experiencia que depende casi por completo de lo que significa para nosotros lo que vivimos, del significado simbólico que le asignamos, de la realidad que percibimos (o que creamos en nuestra imaginación) aunque muchas veces no nos percatemos de los significados precisos (son inconscientes). Los significados tienen que ver con lo que el placer mismo representa, desde luego, pero de manera muy notable, del significado de nuestro ser hombre y mujer, de lo que el otro sexo nos significa, de lo que reproducirnos representa para nosotros y, para gozo y sufrimiento de la raza humana, de lo que el otro amado, deseado, odiado o humillado nos significa (Rubio, 1994).

3.2. Placer

Aunque viene de Eros, el dios del amor, el erotismo no necesariamente implica amor, pero sí placer (Raguz, 2003; citado en Cáceres, Mogollón, Pérez-Luna y Olivos, 2011). No obstante, en el pasado se enseñaba a las mujeres que el amor era un requisito previo para el contacto sexual y el placer sexual, en tanto que se estimulaba a los varones a tener experiencias sexuales, al margen de si había amor o no lo había, una contradicción que prevaleció durante mucho tiempo. Es decir, si bien han disminuido las restricciones referentes al goce del placer sexual, actualmente todavía hay muchas parejas que necesitan del amor para decidirse a mantener relaciones sexuales (Masters y Johnson 1987).

Pese a esto, el placer sexual se presenta tanto en las relaciones formales como en las informales, ya que es parte esencial del ser humano. Para continuar, se describe el placer sexual y su componente erótico en las relaciones sexuales.

Primeramente, el placer sexual es aquello que experimentamos al estar excitados sexualmente (la excitación sexual es la respuesta del cuerpo a la estimulación sexual); podemos excitarnos por cosas que oímos, vemos, olemos, saboreamos o tocamos (del mundo real, imaginario o en nuestros sueños) (recuperado de: <http://www.plannedparenthood.org/esp/temas-de-salud/sexo-y-Sexualidad/comprender-el-placer-sexual>; 05 de Septiembre de 2014).

Seguidamente, Masters y Johnson (1987), señalan que una de las necesidades primarias del hombre es la búsqueda del placer a través del sexo, y la masturbación es la primera actividad sexual natural.

Con la masturbación se aprende mucho sobre las reacciones sexuales y se descubre el erotismo, se aprende a responder sexualmente y se adquiere confianza y respeto por uno mismo (Dodson, 1989).

Del mismo modo, Sandoval y Hurtado (2010), han señalado que al percibir el propio cuerpo y el de los demás de manera diferente a la que se tuvo en la niñez, es reflejo de que se está despertando el erotismo, lo que implica entre otras cosas: el conocimiento de los genitales, la persona cercana del sexo opuesto (generalmente), los pensamientos, acercamientos, tocamientos y juegos sexuales.

Es así que aparece el placer sexual como una necesidad a través de la cual la persona reconoce sensaciones en su cuerpo que interpreta como “*deseo sexual*” lo que lo llevará a buscar una experiencia, ya sea solo/a o compartida con otro/a, en un aprendizaje a través de prueba y error; y se ponen en práctica comportamientos vistos en la infancia de acuerdo a nuestras costumbres sociales reflejadas, a través de las películas, televisión, hermanos mayores, padres, amigos y compañeros (Rubio, 1994; Hurtado y Sandoval, 2010).

Hurtado y Sandoval (2010), agregan que al goce sexual se le conoce como erotofilia y se refiere a una valoración positiva a los estímulos eróticos que hacen que la persona busque los estímulos sexuales. Por el contrario, cuando se encuentra involucrada la culpabilidad sexual por no cumplir con los estándares sociales establecidos de lo que debe ser una conducta sexual apropiada se denomina erotofobia.

El placer sexual es un tipo de experiencia única; para experimentarlo, necesitamos que nuestro cuerpo esté bien, que no existan interferencias de tipo biológico con los mecanismos fisiológicos del erotismo. Asimismo, el placer sexual incluye sensaciones de disfrute, gusto, satisfacción que podemos experimentar en una relación afectivo-sexual: el placer de tener relaciones sexuales con la persona que nos gusta, de imaginar, fantasear, de sentirnos queridos y queridas, deseados y deseadas, el placer de besar, mimar, oler, oír. El placer sexual, es una fuente de bienestar físico, psicológico, intelectual y espiritual. (Rubio, 1994; Creación Positiva, 2011; MYSU, s/f; recuperado de: <http://www.mysu.org.uy/haceclick/folletos/04-el%20placer-sexual.pdf>; el 05 de Septiembre de 2014).

Por lo anterior, indica Rubio (1994), el placer erótico no resulta solamente de que se realice nuestra fantasía, sino sobre todo de la reacción física de nuestro cuerpo, la cual resulta de que aceptamos las experiencias que nos resultan estimulantes.

3.3. Relación sexual gratificante

Una vez que se han examinado los temas del erotismo y el placer en la Sexualidad del ser humano, podemos indicar que el deseo sexual tiene como finalidad la satisfacción del placer erótico sexual. Es decir, en las relaciones sexuales, participan elementos que pretenden convertirlas en una experiencia satisfactoria y gratificante.

Previamente, se dijo que el autoerotismo implica placer sexual, aunque es evidente que sólo contempla al individuo por separado. Por el contrario, en las relaciones sexuales generalmente se involucra al hombre y la mujer; aunque pueden darse de maneras distintas. A partir de esto, el primer componente a desarrollar que interviene en las relaciones sexuales para volverlas gratificantes es el de la elección de la pareja con quien se pretende satisfacer el placer erótico sexual.

En la sociedad, lo menos notorio en la elección de pareja es la libertad de elegir; además de que la ausencia de una plena responsabilidad conlleva a tener una relación de pareja sin una suficiente maduración psicosocial. De este modo, la elección de pareja (sentimental o sexual), se concibe como un proceso de selección, comunicación, interrelación, aprendizaje, mutuo entendimiento, autoconocimiento, entre otros; sin embargo, esto no es un hecho común en la sociedad actual. (CONAPO, 1986).

De igual manera, la reconstrucción de los roles de género y la conformación de la personalidad, han vuelto aún más complicado la elección. Es decir, se vuelve una tarea complicada si lo que se busca es promover las relaciones sexuales gratificantes, ya que, con el afán de ganar experiencia y satisfacer el deseo sexual, las personas pueden llegar a aprobar a cualquier persona, aún si esta no es para nada afín a él/ella mismo/a, o peor aún, si la relación sexual se vuelve insatisfactoria.

Ante esta situación, el CONAPO (1986), menciona que para lograr una elección libre, responsable y autodeterminada, los individuos deben preguntarse sobre las bases en que hacen la elección, sobre lo que influye en las decisiones personales y procurar establecer un equilibrio entre los factores externos (la sociedad) con las exigencias de orden personal.

De esta forma, si hombres y mujeres encuentran un contexto social acorde con sus exigencias de orden personal y si van ellos mismos modelando las relaciones interpersonales para conocerse mejor, podrán intentar reelaborar las pautas de relación impuestas y crear un espacio nuevo.

Consiguientemente, para que la relación sexual pueda ser considerada gratificante, el siguiente componente será el significado que tiene el otro, es decir, la pareja, para el individuo durante el acto sexual.

Crombie (1988), expone que el auténtico “amor platónico” comienza con la pasión física de un hombre hacia otro, y continúa, mediante la sublimación, con la liberación del elemento altruista y por lo tanto filosófico en cada uno de ellos.

Retomando a Tristan (1980), agrega que en el amor platónico, el otro debe ser digno de amor porque es la forma terrestre que cobra la belleza divina y debe conducir al ideal; de la misma forma, el denominado amor de los efebos se trata entonces de una esclavitud moral mutua y libremente consentida. Además, según la autora, los trovadores parecen haber comprendido que lo esencial para una verdadera relación sexual era: reconciliar a la mujer y al hombre en el plano de la comunicación espiritual.

Es decir, mientras dos personas estén tan separadas, continuarán siendo extrañas la una para la otra, y la relación sexual no tendrá sentido alguno. De ahí que una verdadera “revolución sexual” pase por una revolución global de la relación humana.

En otras palabras, cuando en la relación sexual se reúnen la correcta elección de pareja y una significación positiva de la misma, el nuevo escenario que se presenta abre las puertas para que la expresión de la sensualidad por parte de cada uno de los involucrados se desarrolle de manera estimulante, satisfactoria y placentera.

Al respecto, Alberoni (1986), expone que el verdadero erotismo, es aquel que un hombre y una mujer realizan en la relación erótico-amorosa individual, en la que cada uno hace su aporte único: la mujer, la continuidad, la unión estable, el contacto, el tiempo; el hombre la necesidad de lo diferente, lo nuevo, la revelación. La mujer, la búsqueda de la perfección en la fusión; el hombre la búsqueda de la perfección en la diversificación.

Además, complementa lo anterior indicando que si estas dos fuerzas se unen se produce la continuidad, pero continuamente espaciada e interrumpida. La continuidad, para existir, debe reiniciarse, retomar los hilos, aceptar la renovación. Se produce también la diversidad, pero hay que encontrarla en la misma persona, gracias a la multiplicación de las capacidades sensoriales, perceptivas e intelectuales.

Finalmente, Manzo y Yulis (2004), indican que la relación sexual significativa, incluye componentes emocionales y cognitivos, lo que es central no sólo para el logro de la intimidad sino también para alcanzar una calidad de vida satisfactoria. De esta forma, es evidente que la relación sexual gratificante, aquella que se vuelve significativa por sus efectos positivos, se basa en los valores, los ideales, las experiencias, la toma de decisiones que se derivan de la Sexualidad y de la personalidad de cada ser humano.

4. EFECTOS DE LA VIDA SEXUAL

“Cuando un hombre puede perderse y destruirse a sí mismo de este modo, cuando una mujer ha experimentado y tenido entre sus brazos esa clase de peligrosa excitación, han llegado todo lo lejos que el amor, el sexo y su cuerpo pueden llegar.”

Maggie D.

A pesar de la complejidad que representa la Sexualidad, durante siglos se limitó la reproducción de la especie como único objetivo de la vida sexual. Además, ha sido un aspecto típicamente asociado a las y los adultos jóvenes (Welti, 2005; Consejo Estatal de Población, 2010)

Por otra parte, la Sexualidad y el goce del propio cuerpo fueron reprimidos, juzgados o prohibidos por razones diversas (religiosas, políticas, morales, etc.), por ello, Krafft-Ebing (citado en Szasz y Lerner, 1998), señala que muy pocas personas son conscientes de la influencia ejercida por la vida sexual sobre la acción, pensamiento y sentimientos del hombre, en su relación social con el otro.

De esta manera, en lugar de admitir la Sexualidad como origen de placer y gratificación, se entiende como algo vergonzoso, que se debe ocultar y callar. Es evidente que en nuestra sociedad la Sexualidad es reprimida, deformada y encaminada a maneras poco placenteras y gratificantes tanto para hombres como para mujeres y que con frecuencia se vive la Sexualidad con culpa, miedo, vergüenza y en general en forma muy poco placentera (Döring, 2000).

Aún a pesar de esto, el CONAPO (1986), nos dice que las experiencias de aprendizaje más significativas para los adultos son las que propicien la reflexión acerca de los propios valores, pongan en evidencia los intereses y valores que están detrás de las actitudes actuales y generen el análisis crítico de los problemas sociales de la actualidad. De esta manera, hoy en día algunos hombres y mujeres de nuestra sociedad se encuentran en el camino para dar un giro a las formas en que se ha educado a las personas en el ámbito de la Sexualidad.

Así pues, es manifiesta la tensión permanente entre institución e individuos, una dialéctica entre dinámica y estancamiento, entre movimiento y rigidez, entre esfuerzo personal y norma impersonal, entre ser y deber ser; pero mientras las personas continúen cuestionando las normas tradicionales, es factible que se encuentren formas diferentes de concebir la Sexualidad.

4.1. Vida Sexual

Con frecuencia se piensa que la evolución sexual se completa en la adolescencia y que la vida sexual se mantiene durante la juventud y el periodo adulto, sin embargo, esta idea no tiene ninguna justificación porque la vida sexual no acaba nunca. La vida sexual del ser humano comienza el día de su nacimiento y acaba el día de su muerte; durante su evolución, la Sexualidad se transformará a partir de la interacción con múltiples factores biopsicosociales, pero los intereses y comportamientos sexuales siempre están ahí (Dallayrac, 1972; citado en Font, 1990; Sáez Sesma, 1995).

Entre otras cosas, sabemos también que las ideas tan estereotipadas sobre lo que debe ser un hombre y una mujer, y en este caso las que refieren a la Sexualidad, pueden perjudicar a los actores y sus relaciones interpersonales. Por ejemplo, la primera relación sexual, el uso del propio cuerpo para relacionarse con otros individuos a través del placer es fundamental para el propio desarrollo emocional y para establecer relaciones con los semejantes en condiciones igualitarias; sin embargo, parece más una acción que muestra el ejercicio del poder que ejerce otra persona y no es siquiera un evento placentero o incluso producto de su propia decisión, sino una acción impuesta (Welti, 2005).

Estas circunstancias colocan al individuo en situaciones en las que el choque de estándares sociales con deseos personales termina por ceder a la insatisfacción y la frustración de la vida sexual. La negación del placer lleva al ser humano a ignorar el impulso sexual y al propio cuerpo que se convierte en objeto intocable, no observable e inexplorable.

Igualmente, algunas personas son incapaces de entregarse al placer o de gozar, ya que han interiorizado la valoración negativa de la Sexualidad (CONAPO, 1986).

Ya se dijo también que en el pasado se encuadraba la relación sexual como medio para la reproducción de la especie. Al respecto, el desarrollo de los métodos anticonceptivos ha hecho posible separar Sexualidad y reproducción, permitiendo al individuo ejercer su derecho al placer y disfrutar más plenamente de su Sexualidad gratificante (Welti, 2005).

Asimismo, hoy en día reconocemos la diferencia entre dos conceptos como son: conducta reproductiva y conducta sexual. Por conducta reproductiva se entiende todo lo que está ordenado a la procreación. Conducta sexual, por el contrario, significa toda manera de proceder en orden a todos los aspectos de la Sexualidad, con o sin intencionalidad de reproducción (CONAPO, 1986).

Algunos autores, han adherido a este cambio conceptual la explicación de que en el terreno de la Sexualidad, el placer y la satisfacción sexual se refieren por una parte a la percepción y evaluación que una persona hace de su vida sexual con base en la frecuencia de los encuentros sexuales, el tipo de actividad sexual realizada, la satisfacción de sus necesidades, el estilo de comunicación en la pareja, la calidad de la relación, las normas de comparación y los valores culturales (Díaz-Loving& Sánchez-Aragón, 2002; citado en Moral, 2011).

Por otra parte, el concepto de satisfacción sexual también puede significar: "El cumplimiento de un deseo erótico", "la manifestación final de la pasión", "apaciar un sentimiento", "sentirse complacido y amado", por mencionar algunos. La percepción subjetiva de este concepto es muy importante porque la actividad sexo-genital, a la que refiere la mayoría de las definiciones, no sería la única forma de logro de satisfacción (Ortiz y García, 2002; citado en Paredes y Pinto, 2009).

Padrón, Fernández, Infante y París (2009), describen que el placer es una de las dimensiones que da sentido a la vida. Los comportamientos generalmente los mantenemos por consecuencias placenteras, y el placer es un poderoso mecanismo de aprendizaje. Cuando aprendemos desde el placer, desde el disfrute, nos realizamos y nos sentimos mejor con nosotros mismos.

Esto indica que ignorar o reprimir el placer sexual y cualquier otro placer, significa la no auto-realización de los individuos así como el origen de frustraciones por el incumplimiento de los deseos personales. Por lo anterior, en la actualidad reconocemos que la vida sexual está en el centro de nuestra existencia (Szasz y Lerner, 1998) y que cumple una labor trascendente en el desarrollo de una vida plena y gratificante.

La vida sexual, significa goce que requiere tiempo y experiencia; liberarse de las ideas tradicionales y represoras permitirá a hombres y mujeres aceptar el placer y goce sexual. La respuesta sexual también requiere de una adecuación mutua en la que se conjugan factores biopsicosociales. La relación sexual puede tener diferente sentido si pudiera darse por acuerdo recíproco, participación activa, en un lugar adecuado para propiciar la intimidad, de esta forma estaría buscando la satisfacción de ambos (CONAPO, 1986).

La mejor manera de vivir el amor y la Sexualidad es haciendo un acuerdo respetuoso, darse tiempo para hablar sobre los deseos, las esperanzas y los miedos, sobre el amor y el placer, las necesidades y lo que cada uno está dispuesto a dar y espera recibir. El encuentro sexual es un medio para conocerse a uno mismo y acercarse a la otra persona. Cuando es oportuno y deseado es una práctica que intensifica los sentimientos de seguridad, el bienestar físico y el placer sexual que suelen fortalecer la autoconfianza y la autoestima (Talleres de Grupo Fogra S.A. de C.V., 2008).

Es necesario brindarle la posibilidad de construir su propia Sexualidad, proceso a través del cual la persona hombre o mujer manifestará su capacidad de amar, con convicción y conformidad a sus aspectos socio-culturales, psicológicos y axiológicos, con actitudes y acciones que permitan el ejercicio libre, placentero, sano y responsable de la Sexualidad. Que se construye socialmente y que la sociedad, hoy consciente de esto, quiere redefinir en busca del desarrollo humano y social pleno que representa la salud, el bienestar, en sentido integral (Nizama, 2001).

4.2. Mitos y tabús de la vida sexual

Frente a los fenómenos de la Sexualidad el CONAPO (1986), ha encontrado que las familias parecen caracterizarse por falta de comunicación y el tabú de lo sexual impide una vida sexual adecuada. Este tabú imposibilita que entre los miembros de la familia exista un diálogo abierto y franco sobre materia sexual. Por ejemplo, cuando al niño le suceden una serie de hechos con connotación sexual, los padres reaccionan negando o distorsionando la realidad. Los hijos captan estas contradicciones y no pueden lograr una visión integral de la Sexualidad, pues asocian con ella lo malo, lo sucio y la culpa.

La educación sexual tiene un carácter informal en la familia, ya que hablar de sexo en el hogar es tabú. Por lo tanto, la transmisión de valores, creencias y normas se hace a través del ejemplo e imitación de lo que se observa en los adultos. Por lo general se trata de normas tradicionales, muchas veces en contradicción con la realidad; de creencias y explicaciones erróneas y de actitudes negativas con respecto a la Sexualidad, considerada como algo sucio, indecente y tolerado sólo en el matrimonio con fines reproductivos, aunque también se justifica por amor.

Según Döring (2000), se habla poco sobre los aspectos positivos de la Sexualidad y se habla cada vez más sobre los males y peligros de ejercerla. Aún en nuestros días, la prohibición del placer sexual sigue en manos de los intereses sociales del grupo al que se pertenece.

En ese sentido, el contexto cultural de la sociedad mexicana es restrictivo en la manifestación de la Sexualidad. Anteriormente se mencionó que no tomar en cuenta el placer sexual conlleva la frustración del individuo, ya que toda ignorancia implica cierta forma de dependencia, sumisión, debilidad y vulnerabilidad frente a la sociedad.

De esta manera, los beneficios de vivir a plenitud la Sexualidad se ubican más lejos en la medida que hombres y mujeres carecen de una formación sexual. En cambio, el reconocer las prohibiciones y las creencias acerca de la vida sexual, permite al ignorante mirar el panorama con mayor claridad. Quien toma seriedad de un problema, está en circunstancias de resolverlo. Por lo tanto, para resolver el problema de la prohibición de la Sexualidad, es fundamental hablar de los mitos y tabús de la Sexualidad humana. Diferenciar cada uno de ellos esclarece también el origen de los mismos.

Por lo anterior, se describen a continuación el mito y el tabú. El mito puede ser una idea sin fundamento, como en el caso de las falacias, ya que estas mentiras dichas por algunas personas proliferan, formando así, una creencia sólida socialmente aceptada que muchas veces no tiene ninguna razón alguna. Por su parte, los tabús son las conductas que escapan de nuestra capacidad de comprensión y aceptación o que están fuera de lo normal; en este sentido se orientan hacia desviaciones y obsesiones sexuales (Amaya, R., Nievas, J., Sánchez, A. y Toconás, M. (s/f); recuperado de: <http://www.educacionsexual.com.ar/biblioteca-online/mitos-y-tabues-sobre-la-Sexualidad>; 01 de septiembre de 2014).

A continuación se muestra una lista de los mitos y tabús que predominan en la sociedad:

- Cualquier mujer que lleve la iniciativa en las relaciones sexuales es una inmoral.
- No se pueden tener relaciones sociales coitales si la mujer tiene la menstruación porque puede haber peligro de infecciones.
- Durante el embarazo no se pueden tener relaciones sexuales.
- La mujer debe esperar a que el hombre le proporcione el orgasmo.
- La primera vez que se realiza el coito se siente dolor y se sangra.
- Tras la menopausia la mujer deja de ser sexual.
- Cuanto mayor sea el tamaño del pene mayor placer se obtiene y mayor placer se proporciona.
- El hombre siempre sabe sobre Sexualidad y sobre cómo llevar las relaciones sexuales.
- El hombre debe aguantar hasta que la mujer haya tenido un orgasmo.

Los mitos y tabús reflejan las creencias tan arraigadas que tiene nuestra sociedad sobre la Sexualidad, las cuales a lo largo del tiempo y sin tener quién las corrija han creado un lugar casi intocable en la educación sexual de los jóvenes puesto que son transmitidas de boca en boca pero sin una base lógica ni informada, pero que logra el fin de “aclarar las dudas “ dando teóricamente la información deseada pero la cual lamentablemente y en su mayor parte son equívocos (Moldenhauer y Ortega, 2004).

Partiendo de esto, se puede decir que tanto los mitos como los tabúes pueden fomentar conductas de riesgo en la vivencia y práctica de la Sexualidad de los hombres y las mujeres, por lo que es imperativo que dentro de esta temática los mismos sean retomados y no ignorados, con el fin de estudiar, analizar y reflexionar sobre la veracidad y objetividad de dichos mitos y tabúes, proceso que es fundamental para poder superarlos (recuperado de: <http://www.binasss.sa.cr/adolescencia/todas/Sexualidad%20y%20salud.pdf>; 01 de septiembre de 2014).

Asimismo, es preciso promover en niñas y niños el conocimiento de sus cuerpos, emociones y sensaciones de manera responsable, para ir logrando jóvenes y posteriormente adultos eróticamente sanos que disfruten plenamente y en forma responsable de una salud sexual dentro de la equidad de género (Hurtado y Sandoval, 2010).

Como menciona Döring (2000), una Sexualidad no alienada es una Sexualidad revolucionaria, asimismo una mentalidad no alienada es una mentalidad revolucionaria; un ser no alienado es consecuentemente, un ser revolucionario. Por lo tanto, reconocer los pros y contras de la Sexualidad, el recibir una educación sexual y reproductiva, esclarecer los mitos y tabús que rodean la Sexualidad, es el camino que hombres y mujeres deben seguir para desarrollarse integralmente a lo largo de su vida.

De lo contrario, si el individuo se mantiene en una idiosincrasia censurada de la Sexualidad, será imposible que su desarrollo se dé a plenitud, en consecuencia tendrá una vida de insatisfacciones, frustraciones, desmotivación, baja autoestima, nula autoconfianza, falta de amor propio y disfunciones sexuales.

Las disfunciones sexuales pueden ser fuente de ansiedad, angustia y frustración, lo que a menudo genera una sensación de malestar e insatisfacción en las relaciones interpersonales, ya que representan diferentes formas de incapacidad para participar en una relación sexual deseada. Según los casos, puede tratarse de una falta de interés, una imposibilidad de sentir placer, un fracaso en la respuesta fisiológica necesaria para la interacción sexual, o una incapacidad para controlar o sentir el orgasmo (Masters y Johnson, 1987; Labrador, 1994; CGCOM, 2004; OPS, s/a).

En lo que respecta a la Sexualidad masculina, se piensa que aquél hombre que “no da la talla” en el plano sexual se llega a sentir avergonzado, aturdido o deprimido, lo que pone en duda su virilidad. El hombre que sufre una disfunción sexual puede sobrellevar esta situación evitando situaciones de intimidad, o dando excusas para que el encuentro no se desarrolle, lo que normalmente empeora la situación. Por su parte, se ha observado que las disfunciones femeninas tienen mucho que ver con el rol pasivo que se les asignaba durante el acto sexual; por lo tanto, la mujer que actualmente se siente incapaz de responder de un modo u otro, a menudo se siente desconcertada, confusa y deprimida. Igualmente, querrá terminar con sus perturbaciones mediante la evitación y la invención de excusas, o haciendo un esfuerzo intenso en la relación sexual con la finalidad de encontrar la técnica adecuada que le permita liberar su potencia sexual (Masters y Johnson, 1987; Arrieta, 2006; OPS, s/a).

Las causas de los trastornos sexuales suelen dividirse en orgánicas y psicosociales (psicológicos, interpersonales, ambientales y culturales). No siempre es fácil determinar la causa exacta ya que a veces intervienen varios factores, por lo tanto, es muy importante para quien sospecha de padecer una disfunción sexual pida ser examinado por completo para determinar si el origen es orgánico (Masters y Johnson, 1987; OMS, 1992; citado en Labrador y Crespo, 2001; APA, 1994; citado en Labrador y Crespo, 2001; CGCOM, 2004; Pérez, 2005; Cabello, 2010; Antona, 2013; OPS, s/a).

Otra de las dificultades que han sido encontradas en el ámbito de las relaciones sexuales son aquellas que aluden a cambios del deseo sexual. En estos casos suele mantenerse la capacidad de respuesta sexual física, la problemática consiste en un interés ausente de participar en la relación sexual, sea por desinterés o por miedo. Si lo que predomina es la ausencia de interés, el trastorno se denomina deseo sexual inhibido (DSI). Si la participación en la actividad sexual es imputable principalmente a un miedo que uno por sí solo no puede superar, se lo llama aversión sexual (Masters y Johnson, 1987; CGCOM, 2004; Antona, 2013; OPS, s/a).

Al igual que los otros trastornos sexuales, las causas del DSI pueden ser tanto orgánicas como psicosociales. Algunas de las principales causas orgánicas son: problemas hormonales, alcoholismo, drogadicción, insuficiencia renal y enfermedades crónicas; mientras que en las psicosociales están: la depresión, traumas sexuales del pasado, pobre o deficiente imagen del propio cuerpo, baja autoestima, entre otros (Masters y Johnson, 1987; Antona, 2013; OPS, s/a).

Por su parte, el miedo o pavor que caracteriza la aversión sexual se manifiesta a veces en síntomas fisiológicos tales como intensa sudoración, náusea, diarrea y fuertes palpitaciones (Crenshaw, 1985; citado en Masters y Johnson, 1987). Pero en muchos casos la fobia se expresa en términos puramente psicológicos. Esto debido a actitudes negativas de los padres hacia la Sexualidad, traumas sexuales (violación, incesto), por mencionar algunos (Masters y Johnson, 1987; CGCOM, 2004; Antona, 2013).

Antes de 1970 el tratamiento de los trastornos sexuales era, por lo general, patrimonio de la psiquiatría (Levine, 1976; citado en Masters y Johnson, 1987). Lo normal era que el tratamiento requiriese mucho tiempo y nunca se sabía cuál iba a ser a la postre el resultado. Casi siempre se seguía el patrón psiquiátrico tradicional, es decir, el tratamiento individual del paciente por un solo psicoterapeuta.

Actualmente, la terapia sexual es un campo en el que interceden diferentes especialidades: psicología, medicina, psiquiatría, asistencia social, enfermería, asesoramiento y teología, por mencionar algunas. Además, existen diversos modos de terapia sexual; a continuación se presentan algunas de ellas (Masters y Johnson, 1987; Labrador y Crespo, 2001; CGCOM, 2004; Antona, 2013).

4.3. El modelo de Masters y Johnson

En 1959, Masters y Johnson iniciaron su revolucionario método para el tratamiento de los trastornos sexuales, el cual se diferencia principalmente por trabajar sólo con parejas, ya que para los creadores de dicho método no puede existir un compañero o compañera que esté completamente libre de la tensión suscitada por el trastorno que padece la otra parte. Además, constituye un medio más eficaz para configurar todas las dimensiones de un problema, debido a que facilita la cooperación y comprensión de ambas partes en la resolución de las tensiones y los conflictos (Masters y Johnson, 1987).

Otra de las características de este tipo de terapia sexual es la participación de dos terapeutas (hombre y mujer), que trabajan en conjunto y constituyen un equipo de coterapia, incrementando la objetividad terapéutica y el equilibrio consiguiente, ya que cuenta con el punto de vista de un hombre y de una mujer, y proporciona a las dos partes interesadas un terapeuta del mismo sexo al que, en teoría, es más fácil exponer intimidades y problemas. También integran a su método la recolección de datos fisiológicos y psicosociales en la valoración del trastorno y en el tratamiento con la intención de diferenciar estados orgánicos patológicos que tal vez requerían un tratamiento médico o quirúrgico en vez de una terapia sexual. Por último, el modelo posee un enfoque terapéutico rápido e intensivo en el que la pareja acude diariamente a consulta durante dos semanas; dándole así continuidad al tratamiento, lo que reduce la ansiedad y permite a los pacientes enmendar los errores inmediatamente. Además, se solicita prescindir de la vida social durante el tratamiento con la intención de centralizar la atención en el mismo (Masters y Johnson, 1987; Álvarez Gayou, 2011).

En el marco de acción del método de Masters y Johnson (1987), se deben agregar los siguientes aspectos terapéuticos adicionales de evidente importancia:

1. *La terapia es individualizada, con objeto de satisfacer las necesidades de cada pareja.* Los valores y objetivos de la pareja son los determinantes básicos de todo el trabajo que se lleva a cabo. Los terapeutas deben abstenerse de imponer a sus pacientes sus propios esquemas.
2. *Se parte del supuesto de que la Sexualidad es una función natural regida en buena medida por respuestas reflejas del organismo.* Aunque son muchos y muy distintos los factores que pueden alterar la función sexual perturbando dichos reflejos naturales, por lo general la terapia sexual no supone “enseñar” la respuesta sexual que se desea. En vez de ello, Masters y Johnson se centran en la identificación de los obstáculos que bloquean el desempeño sexual efectivo y en ayudar a los pacientes a eliminar o superar dichos obstáculos. Cuando este hecho se produce, por lo común la función natural se recompone con presteza.
3. *Debido a que el miedo al desempeño y la adopción de un papel de “espectador” son a menudo factores decisivos de la disfunción sexual, es preciso establecer una terapia escalonada.* En primer lugar se eliminan los apremios instando a la ejecución, para lo cual se prohíbe todo contacto sexual directo. A continuación se ayuda a las parejas a redescubrir el placer sensual de la caricia táctil sin el objetivo de conseguir una respuesta sexual concreta (ejercicios de “focalización sensorial”). El terapeuta también trabaja con la pareja para que ésta aprenda a reclasificar sus expectativas, de modo que no juzguen todos sus actos como “éxitos” o como “fracasos”. Asimismo, “dan permiso” a los sujetos para mostrarse ansiosos, lo

que les impulsa a hablar más francamente de su ansiedad. Esta comunicación sin fisuras suele reducir el grado de ansiedad.

4. *Se prohíbe imputar la “culpa” del trastorno sexual a una u otra parte, puesto que es un ejercicio improductivo.* Por el contrario, se ayuda a la pareja a detectar qué es lo que consigue que se sientan cómodos y distendidos en contraposición a lo que crea tensión y nerviosismo. Dentro de esta pauta, se insta a cada sujeto a que asuma sus responsabilidades en vez de esperar a que sea el cónyuge o compañero el que ponga el talante o disposición “adecuados”, el que acaricie “correctamente” y el que halle la forma “indicada” de hacer el amor.

5. *Se insiste en mostrar a la pareja que la Sexualidad es, simplemente, un factor más de la relación convivencial.* A menudo, cuando sobreviene un problema sexual, el individuo o la pareja se preocupan tanto por lo sexual que dedican una cantidad de tiempo desproporcionada a pensar y hablar del tema. Un objetivo básico de la terapia es ayudar a las parejas a conseguir una perspectiva equilibrada del sexo, de forma que éste no abarque la totalidad de su relación ni tampoco se descuide en exceso. A decir verdad, uno de los axiomas de la terapia sexual es que si la convivencia mejora fuera de la alcoba, es más probable que los resultados dentro de la alcoba sean mejores.

4.4. Otros modelos de Terapia Sexual

Algunos expertos que hacen uso de otros métodos terapéuticos han aportado notablemente a la terapia sexual, algunas de estas contribuciones son las siguientes:

- 1) La mayoría de los terapeutas ven a los pacientes una vez a la semana y no a diario (Schmidt y Lucas, 1976; Caird y Wincze, 1977; Schiller, 1981; citados en Masters y Johnson, 1987)
- 2) Muchos terapeutas consideran que un solo terapeuta puede trabajar con tanta eficacia como un equipo de dos (H. Kaplan, 1974, 1979; Annon, 1976; Ellis, 1980; Schiller, 1981; Arentewicz y Schmidt, 1983; LoPiccolo y otros, 1985; citados en Masters y Johnson, 1987), lo que reduce los gastos del tratamiento.
- 3) Otros terapeutas han experimentado ventajosamente programas de terapia de grupo o individual (Kaplan, 1974; Barbach, 1980; Zilbergeld, 1980; Cotten-Huston y Wheeler, 1983; citados en Masters y Johnson, 1987).
- 4) También se ha dado cuenta de que la hipnosis puede dar resultados positivos en el tratamiento de las alteraciones sexuales (Alexander, 1974; Fuchs y otros, 1975; Fabbri, 1976; Brown y Chaves, 1980; citados en Masters y Johnson, 1987).

A continuación se muestran algunos de los métodos utilizados por parte de otros terapeutas.

Helen Kaplan integró varios de los métodos de Masters y Johnson con postulados de terapia psicoanalítica. Dentro de este planteamiento, la autora señala que la respuesta sexual humana está compuesta por tres fases distintas pero ligadas: el deseo, la excitación y el orgasmo. De igual manera, menciona que los inconvenientes en la fase del deseo son más complicados de tratar porque tienden a relacionarse con los problemas psicológicos profundamente arraigados.

Por otra parte, sin menospreciar los métodos de terapia sexual estándar (los cuales indica que son eficaces en la solución de problemas sexuales que tienen su raíz en ansiedades y conflictos moderados), para los casos más complejos, la autora hace uso de una forma más extensa de terapia sexual que busca llegar a un nivel más profundo de percepción y que se dirige específicamente a los conflictos inconscientes. Una de las teorías elementales de su procedimiento es que, generalmente, un trastorno sexual es consecuencia de múltiples niveles causativos, unos más inmediatos y accesibles, y otros más remotos y escondidos (Musso, 1985; Masters y Johnson, 1987; Manzo y Yulis, 2004; Arratia, 2009).

Por otra parte, el principio de la terapia conductista radica en examinar cuidadosamente el comportamiento problemático; por ejemplo, el trastorno sexual, y en utilizar refuerzos positivos y negativos adecuados al caso que se está tratando (Masters y Johnson, 1987).

Usualmente, se utiliza la exposición gradual a escenas de actividad sexual antes de pasar a los ejercicios de focalización sensorial. Ambas técnicas son formas de desensibilización en las que la exposición controlada a porcentajes reducidos de ansiedad facilita la eliminación o supresión de ésta. Entre otras cosas, la enseñanza de la relajación y las prácticas asertivas (aprender a expresar lo que uno siente o necesita) son otros métodos utilizados para reducir la tensión y la ansiedad. También se hace uso de la masturbación dirigida, que se emplea en el tratamiento de la anorgasmia, es un programa de nueve etapas destinado a enseñar a la mujer a masturbarse hasta el orgasmo para luego incluir a su pareja en la respuesta orgásmica, primero a partir de la estimulación manual y finalmente durante el coito (LoPiccolo y Lobitz, 1972; citados en Masters y Johnson, 1987; Musso, 1985; Masters y Johnson, 1987; Manzo y Yulis, 2004; Arratia, 2009).

El psicólogo conductista Jack Annon (1976; citado en Masters y Johnson, 1987), formuló un interesante método para tratar los problemas sexuales. Utiliza un modelo o programa de cuatro niveles, representado por el acrónimo PLISSIT, que va desde el grado elemental al más avanzado de tratamiento. Los cuatro niveles son los siguientes:

- P= permiso (permission)
- LI= información restringida (limited information)
- SS= sugerencias (specific suggestions)
- IT= terapia intensiva (intensive therapy).

Este esquema saca partido del hecho de que tratándose de dificultades sexuales sencillas, a menudo basta infundir tranquilidad y el aprendizaje de aspectos concretos para solventar la dificultad.

Por último, en la actualidad existen una gran variedad de métodos para las disfunciones sexuales, por lo mismo, resulta complicado enlistar y mencionar cada una de ellas. A continuación se mencionan brevemente los siguientes métodos. Lonnie Barbach, ha utilizado grupos de mujeres en el tratamiento de la anorgasmia. Estos grupos tienen la particular ventaja de la utilidad que reportan a las mujeres que carecen de pareja, ser poco costosos y obtener un apreciable porcentaje de éxitos terapéuticos. Además, el psicólogo Albert Ellis ha concebido la llamada Terapia Racional-Emotiva (TRE) como método muy fructífero en el tratamiento de los trastornos sexuales y de otro género. La TRE ayuda al sujeto a superar las convicciones irracionales y las expectativas poco realistas que nutren su trastorno sexual. Conjugando los métodos conductistas con técnicas propias para tratar el malestar emocional (como los ejercicios para eliminar la vergüenza, o los ejercicios para asumir el riesgo), los postulados de la TRE son de aplicación al individuo, a la pareja o al grupo (Ellis y Grieger, 1977; citados en Masters y Johnson, 1987; Masters y Johnson, 1987; Manzo y Yulis, 2004; Arratia, 2009).

Conjuntamente, reconocer y desarrollar las habilidades eróticas debe ser uno de los fundamentos básicos de la terapia sexual, de esta manera se devuelve la capacidad erótica a aquellos que han tenido dificultad en detonar por completo esta capacidad innata del ser humano. Cabe recordar que, al ser un conjunto de pensamientos, significados, fantasías y experiencias placenteras, el erotismo nos permite acercarnos a los demás de manera sensual, por lo cual es fundamental recuperar esta capacidad humana que contribuye activamente al ejercicio sano de la Sexualidad (Rubio, 1994; Valladares, 2000; citado en Hernández y Jaime, 2003). Así, mediante un taller de erotismo, Hernández y Jaime (2003), hallaron que es factible extender el conocimiento sobre erotismo y sobretodo que existe una posibilidad real de que aquellos que ignoran su capacidad erótica, reconozcan y utilicen sus habilidades eróticas. Por lo anterior, la implementación de un taller de erotismo es una estrategia excelente para que se mejore el desarrollo sexual y personal de cada individuo.

Tomando en cuenta que existen muchos modelos diferentes de terapia sexual, resulta complicado determinar cuál de ellos es el mejor. Sin embargo, Arrieta (2006), menciona que el resultado de la terapia sexual tiene más probabilidad de éxito cuando se realiza una atención inmediata, es decir, cuando la disfunción sexual no es ni muy reciente ni muy antigua. También es de suma importancia para tener resultados positivos que se realicen de manera dedicada las tareas para el hogar que se solicitan en la terapia. Al contrario, será más complicado obtener los resultados positivos si no se está dispuesto y motivado para resolver el problema. Igualmente, el tratamiento será más complejo si se presentan otros problemas al mismo tiempo de la disfunción sexual, como pueden ser: conflictos respecto a los hijos, el manejo del dinero, problemas en el trabajo, por mencionar algunos. Lo cierto es, que la aplicación de la terapia sexual, independientemente del método, debe enfocarse en proveer a los pacientes seguridad y confianza en ellos mismos y en su forma de actuar, ya que esto conlleva a una conformación favorable de la Sexualidad y en consecuencia a un desarrollo integral del ser humano.

CONCLUSIONES

A lo largo de la presente investigación, se realizó un recorrido teórico con la finalidad de identificar los efectos de la vida sexual en el desarrollo integral del ser humano. De esta revisión ha sido posible establecer las siguientes conjeturas respecto del objetivo principal de la misma.

Primeramente, se evidenció que para poder hablar de los efectos de la vida sexual es fundamental incorporar la perspectiva de género. Una sociedad que se ocupa de las dificultades generadas por la inequidad de género, delinea un escenario favorable para la incorporación de la Sexualidad como pilar en el desarrollo integral del ser humano. Ya que la Sexualidad está presente tanto en hombres como en mujeres, esta perspectiva hace posible tomar en cuenta las diversas opiniones y experiencias de ambos sexos acerca de la Sexualidad masculina y femenina respectivamente, con la finalidad de atender las demandas y problemáticas que los caracterizan, promoviendo el desarrollo pleno de uno y otro.

Sin embargo, se halló que dentro de algunos grupos sociales todavía se mantiene la idea tradicional de que la Sexualidad se concentra únicamente al espacio de las relaciones coitales, acompañada también por la idea de la reproducción como único fin de la Sexualidad. Por ende, para establecer un cambio en la aceptación de la Sexualidad, se examinó su conceptualización y se encontró que este concepto incorpora más elementos de los que usualmente se divulgan.

A partir de la información investigada se logró establecer un enfoque de la Sexualidad más amplio, ya que se agregaron otros elementos que enriquecen fuertemente el crecimiento personal de hombres y mujeres, tales como: el desarrollo psicosexual, las relaciones interpersonales sanas, el erotismo y la satisfacción del placer sexual, además del significado que se le da a las experiencias personales a través del tiempo.

Puesto que estos elementos actúan simultáneamente durante la vida del individuo, pasa desapercibida la tarea que cumplen para la conformación de la Sexualidad. Sin embargo, la concepción multifactorial de la Sexualidad permitió analizar con mayor profundidad estos elementos.

De este análisis se encontró que la familia por su papel principal en la formación del individuo, tiene una gran influencia en la manera de concebir la Sexualidad; desafortunadamente, nuestra sociedad se ha visto afectada por las ideas tradicionales de la Sexualidad. Por lo anterior, es primordial que en la comunicación entre padres e hijos se recuperen los temas referentes a la exploración del cuerpo, de las sensaciones que provoca estimular las áreas de placer y del lugar que ocupa la Sexualidad en la vida de cada persona.

También se observó que la incorporación del individuo a los diferentes grupos sociales (escuela, trabajo, grupo de amigos, entre otros), modifica sustancialmente el concepto de Sexualidad, ya que se contraponen las ideologías de unos y otros; como resultado se genera una reflexión que renueva la concepción de la Sexualidad. Además, se percibió que las relaciones interpersonales permiten al individuo formar su personalidad, misma que juega un papel crítico en la significación de las relaciones sexuales.

Se encontró que cuando las relaciones sexuales son gratificantes, pueden originar actitudes de crecimiento personal por su significación positiva en la psique de hombres y mujeres. En este sentido, se identificó que una relación sexual gratificante depende primordialmente de dos elementos: el erotismo y el placer sexual.

La dinámica se desenvuelve en el sentido que el erotismo es una experiencia única y que depende del significado que se da como hombre y/o mujer a la otra persona, y se complementa con el placer sexual que se experimenta a través de las sensaciones que se derivan de la fantasía, el deseo y de la sensualidad; al conjuntarse ambos elementos da como resultado el placer erótico.

Por lo anterior, se concluyó que la relación sexual gratificante es aquella en la que el individuo goza del placer erótico-sensual y le da un significado positivo a esta experiencia partir de su Sexualidad y su personalidad.

Lo anterior, nos llevó a la parte central de la investigación, identificar los efectos de la vida sexual en el desarrollo integral del ser humano. Al respecto, se descubrió que el encuentro sexual es un medio que fomenta el autoconocimiento y el reconocimiento del otro. Del mismo modo, cuando la vida sexual es oportuna y deseada, se vuelve una experiencia que acrecienta los sentimientos de seguridad, de bienestar físico y de placer sexual, que suelen fortalecer la autoconfianza y la autoestima. Por lo tanto, vivir una vida sexual satisfactoria hace posible que el individuo utilice al máximo su potencial humano, estableciendo las bases de una vida íntegra en todos los escenarios de la vida.

A pesar de esto, se reveló que aún existen algunas circunstancias que dificultan el cumplimiento de esta idea esencial. Entre las más graves se encuentra la falta de una educación sexual, ya que si la información que recibimos es deficiente e insuficiente, el desarrollo de nuestra Sexualidad y personalidad se verán incompletas a lo largo de la vida. Igualmente, la educación a través de mitos y tabús sexuales, tendrá como consecuencia una visión deformada de la Sexualidad. Para dar paso a una educación sexual libre de prejuicios, es de suma importancia reconocer que existen fallas en la concepción tradicional de la Sexualidad, que se requiere desenmarañar los mitos y tabús de la Sexualidad humana para poder superarlos.

Otra de las derivaciones negativas se halló en el plano de la salud sexual, ya que las disfunciones sexuales y los problemas del deseo sexual se han vuelto una problemática grave entre hombres y mujeres. Sobre esto, se encontró que al mezclar los factores orgánicos que afectan la respuesta sexual humana con los psicosociales, los agraviados tendrán dificultades no sólo en el plano de las relaciones sexuales y de las relaciones interpersonales, sino en su vida en general. Como respuesta a esta problemática, la terapia sexual parece ser la mejor solución a las demandas existentes.

Para finalizar, se enlistan una serie de propuestas de acción que tienen como propósito primeramente, establecer respuestas a las problemáticas encontradas durante la revisión del tema y en segundo lugar, motivar a la continuación de la presente investigación:

- 1) Frente a la dificultad que representa la violencia de género, es de suma importancia establecer nuevas formas de relación entre los sexos; se solicitan relaciones de igualdad y respeto entre individuos, libres de sometimiento, relaciones capaces de dignificar a quienes participen en ellas.
- 2) La educación sexual dentro del ámbito familiar debe reformarse con la intención de ofrecer a las nuevas generaciones un panorama menos abrupto. Esto requiere fomentar mediante las instituciones, programas de educación sexual para padres. Con esto no sólo se transforma la visión de la Sexualidad de las nuevas generaciones sino también de aquellos que han tenido dificultades a lo largo de la vida en los asuntos referidos.
- 3) La educación escolar debe realizar un esfuerzo mayor por incorporar a sus planes de estudio temas básicos de Sexualidad, tales como: el desarrollo sexual humano y la respuesta sexual humana, con la intención de fomentar una educación sexual temprana a las nuevas generaciones.
- 4) Para los adolescentes y los adultos jóvenes, se debe fomentar una educación en salud sexual y reproductiva que les ofrezca las herramientas de comunicación necesarias para tomar decisiones con base en los deseos personales de ellos y de sus parejas, evitando de esta manera las relaciones sexuales sin protección que tienen como consecuencias: embarazos no deseados, la propagación de las Infecciones de Transmisión Sexual, por mencionar algunas.

- 5) Todos aquellos programas destinados a la promoción de una Sexualidad libre y responsable, deberán estar sujetos a continuas evaluaciones, con la finalidad de identificar periódicamente las necesidades de quienes se benefician, de esta manera los programas se mantienen vigentes a lo largo del tiempo.

- 6) Tomando en cuenta que la Sexualidad es una construcción personal que se desarrolla a lo largo de la vida, es necesario realizar una autoevaluación para tener claro si la forma en que se está viviendo la Sexualidad es la más propicia para cada persona. Cuando la persona es capaz de reconocer sus propias necesidades entonces será capaz de satisfacerlas.

- 7) En aquellos casos en los que la autoevaluación arroje resultados negativos, se invita a aquellos individuos a solicitar asesoramiento profesional. Cabe recordar que a través de la terapia es posible incorporar a nuestro repertorio de conductas, aquellas que consideramos nos hacen falta, así como también modificar aquellas que están afectando nuestro desarrollo personal.

Debido a las limitaciones de la presente investigación, queda un campo de estudio bastante amplio para examinar y revolucionar la concepción de la Sexualidad como base del desarrollo integral del ser humano.

Entre las líneas de investigación que quedan sin revisar se encuentran las siguientes:

1. Investigar las diferentes formas de educación sexual dentro del ámbito familiar, con la finalidad de establecer una guía de educación que promueva la Sexualidad desde una edad temprana.
2. Conocer los significados que tienen hombres y mujeres acerca de la Sexualidad, el erotismo y las relaciones sexuales placenteras, con la finalidad de contrastar la visión femenina y masculina, así como también identificar el punto en el que se cruzan y que permite una mejor convivencia social.
3. Estudiar la evolución en la manera de concebir la Sexualidad a través de diferentes generaciones, con la finalidad de identificar los puntos clave que han permitido la evolución en la conceptualización de la Sexualidad.
4. Indagar acerca de la eficacia de los diferentes métodos de terapia sexual que se utilizan con mayor frecuencia en nuestra sociedad.
5. Investigar a profundidad la relación que existe entre la personalidad de cada individuo y la forma en que vive su Sexualidad, con la finalidad de conocer qué tipo de personalidades son más afines a una Sexualidad plena.

Finalmente, la promoción de la Sexualidad como pilar del desarrollo humano es parte importante de una serie de cambios constantes que debe llevar a cabo cualquier individuo que busque la perfección y la superación personal.

La importancia de la Sexualidad, por encima de otros elementos que integran al individuo, radica en el hecho de que cada parte del ser humano está permeado de su manera de actuar, pensar, sentir y hablar como hombre o mujer, por lo que la Sexualidad estará presente a cada momento mediante el significado que se le da al otro y a las experiencias vividas.

De esta manera, resulta muy conveniente que hombres y mujeres forjen su camino para impulsar una vida sexual placentera, que les permita sentirse íntegros, satisfechos y plenos en los restantes contextos de la vida cotidiana.

Encontrar un ejemplo apropiado de una vida sexual placentera no es una tarea sencilla, no obstante, parece inevitable culminar este trabajo sin hacer el intento por ofrecer una descripción aproximada de lo que representa una vida sexual integral, placentera y satisfactoria, por lo que para el caso particular, la mejor descripción es la que a continuación se comparte:

“(En la vida sexual)... lo único que realmente importa es lo que uno siente... es la única cosa de la que se puede estar seguro... (Sin embargo)... hacer el amor nunca da de sí lo mejor hasta que se hace con amor... (Por lo tanto)... tu respuesta física debe estar conectada con la persona con la que estás, cómo sientes acerca de él, como te toca, cómo te besa, cuánto tiempo pasa entre el principio y el final... (De esta manera)... sexo y confianza en sí mismos son mellizos siameses... Cuando un hombre puede perderse y destruirse a sí mismo de este modo, cuando una mujer ha experimentado y tenido entre sus brazos esa clase de peligrosa excitación, ha llegado todo lo lejos que el amor, el sexo y su cuerpo pueden llegar... Es el único acto espiritual que... realizamos alguna vez. Es la única forma de salir completamente de nosotros mismos... Si no eres capaz de cerrar la puerta, quitarte la ropa y dejar fuera todas esas locuras de la civilización, nunca lo harás bien. Si no eres capaz de perderte a ti mismo, sólo serás un maniaco sexual, extrañándote toda tu vida por qué no resulta tan fabuloso como se rumorea que es...” (Kennedy; 1973).

BIBLIOGRAFÍA

- Alberoni, F. (1986). *El Erotismo*. Gedisa. México.
- Álvarez-Gayou, J. (2011). *Sexoterapia Integral*. Editorial Manual Moderno. México.
- Amaya, R., Nievas, J., Sánchez, A. y Toconás, M. (s/f). Mitos y tabúes sobre la Sexualidad; recuperado de: <http://www.educacionsexual.com.ar/biblioteca-online/mitos-y-tabues-sobre-la-Sexualidad>; 01 de septiembre de 2014).
- Amuchástegui, A. (1998): “Virginidad e iniciación sexual en México: la sobrevivencia de saberes sexuales subyugados frente a la modernidad”, *Debate Feminista*, vol. 18, año 9. México.
- American Psychiatric Association. (1994). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (4th ed.)*. Washington D.C.: American Psychiatric Association.
- Antona, A.(2013). *Disfunciones Sexuales*. Notas de clase. Programa de Salud Sexual y Reproductiva. Instituto de Salud Pública. Madrid.
- Arratia, E. (2009). *Terapia Sexual en la pareja desde la perspectiva Constructivista Cognitivo*. Tesis para optar al grado de magister en psicología clínica en adultos. Universidad de Chile. Chile.
- Arrieta, A. (2006). *Terapia Sexual: Cultivando pasión en la pareja*. Comillas POSTGRADO. Madrid.
- Barris, J. (s/f). *Desarrollo Sexual en la Infancia y la Adolescencia*. Heia Psicología. Barcelona.
- Blondet, C. y Oliart, P. (s/f). Las mujeres y el género. En Fort Brescia, María y Lemlij, Moisés (editores). *En el umbral del milenio*. Investigaciones preparatorias para la conferencia, volumen IV, Prom. Perú, Lima, pp.37-68.

- Cabello, F. (2010). *Manual de sexología y terapia*. Madrid. Editorial Síntesis.
- Cáceres, C., Mogollón, M., Pérez-Luna, G. y Olivos, F. (2011). *Sexualidad, ciudadanía y derechos humanos en América Latina: un quinquenio de aportes regionales al debate y la reflexión*. Instituto de Estudios en Salud, Sexualidad y Desarrollo Humano – IESSDEH; Universidad Peruana Cayetano Heredia – UPCH. Editorial Punto y Gráfica S.A.C. Lima, Perú.
- Careaga, G. (s/f). La diversidad sexual, un reto pendiente. PUEG. UNAM. México.
- Cepeda, S. (2012). El empoderamiento de la mujer como motor del desarrollo local: caso Ejido Narigua, Municipio de Gral. Cepeda, Coahuila. Saltillo, Coahuila, México.
- Charlier, S., Caubergs, L., Malpas, N. y Mula, E. (2007). *El proceso del empoderamiento de las mujeres: Guía metodológica*. Bruselas: Comisión de Mujeres y Desarrollo.
- Comisión Europea (2008). *Manual para la perspectiva de género en las políticas de empleo, de inclusión social y de protección social*. Luxemburgo: Oficina de Publicaciones Oficiales de las Comunidades Europeas.
- Consejo Estatal de Población (2010). *Hablemos de Sexualidad: guía didáctica*. Gobierno del Estado de México. COESPO. México.
- Consejo General de Colegios Oficiales de Médicos de España (2004). *Guía de Buena Práctica Clínica en Disfunciones Sexuales*. Dentro del proyecto por una "Atención Primaria de Calidad". Editorial International Marketing & Communications, S.A. Madrid, España.
- Consejo Nacional de Población (1986). *La Educación de la Sexualidad Humana*. Vols. 1-4. Ed. CONAPO. México.
- Creación Positiva (2011). Salud Sexual, Derechos y Placer. Apuntes en prevención del VIH para mujeres. *Creación Positiva*. Barcelona.

- Crespo, P., González, G., Iturralde, P., Jaramillo, B., Mancero, L., Moncada, M., Pérez, A. & Soria, C. (2007). *Empoderamiento: conceptos y orientaciones*. Quito: ASOCAM. p. 3-5.
- Crombie, I. (1988). *Análisis de las doctrinas de Platón*. Alianza Editorial, S.A. Madrid.
- Cruz Roja Juventud (2002). *Educación de las Sexualidades. Los puntos de partida de la educación sexual*. Guía de Orientación Promoción y Educación para la Salud. Madrid
- Cruz Roja Juventud (2003). *Prevención del VIH/SIDA. Claves Educativas*. Guía de Orientación Promoción y Educación para la Salud. Madrid.
- Cuadra, E. y Montenegro, F. (2002). *Las claves del empoderamiento. Sistematización de diez años de experiencias de la organización de mujeres*. XochiltAcalt. Managua.
- Döring, M. T. (2000). *El mexicano ante la Sexualidad*. Fontamara. México.
- De Barbieri, T. (1992). *Sobre la Categoría de Género: Una Introducción Teórico Metodológica*. En Fin de Siglo. Cambio Civilizatorio. Ediciones de las Mujeres. Nº17. Isis Internacional. Santiago de Chile.
- De la Cruz, C. (1998). *Guía metodológica para integrar la perspectiva de género en proyectos y programas de desarrollo*. País Vasco: EMAKUNDE. p. 23-24.
- Denman, C., Aranda, P. y Cornejo, E. (1999). *Poder y empoderamiento de las mujeres*. Magdalena de León (comp.) (1997). Bogotá. Coedición de Tercer Mundo Editores. Fondo de Documentación Mujer y Género de la Universidad Nacional de Colombia. *Región y Sociedad*. Vol. XI, No. 18, págs.: 189-197.

- Dirección General de Servicios Educativos Iztapalapa (2012). *Por mi salud y tu tranquilidad, Hablemos de Sexualidad*. Secretaria de Educación Pública. México.
- Dodson, B. (1989). *Sexo para uno. El placer del Autoerotismo*. Trad. Ana Botas. Ediciones Temas de Hoy. 2ª Edición.
- Escuela Municipal de Formación Feminista (2008). Curso Básico de Empoderamiento y Liderazgo: ¿Qué es eso del empoderamiento? Recuperado de: http://www.iu-cordoba.org/empoderamiento_y_liderazgo.pdf; el 12 de octubre de 2012.
- Esplen, E. (2007). *Género y Sexualidad. Colección de Recursos de Apoyo*. Ed. Bridge: Development – Gender. Institute of Development Studies. Reino Unido.
- Fernández, N. (2000). Características de Desarrollo Psicológico del Adulto. UNAM. México.
- Font, P. (1990). Desarrollo Psicosexual. Instituto de Estudios de la Sexualidad y la Pareja. Barcelona.
- Giraldo, Y. (2010). Desarrollo sexual y de identidad de género en niños, niñas y adolescentes. La crianza humanizada. *Boletín del Grupo de Puericultura de la Universidad de Antioquia*. Año XV; no. 120. Antioquia, Colombia.
- Gómez, E. (2002). Equidad, género y salud: retos para la acción. *Revista Panamericana de Salud Pública*, 11(5/6), 454-461.
- Gorguet Pi, (2008). *Comportamiento Sexual Humano*. Editorial Oriente. Santiago de Cuba.
- Grupo Temático Género, (1997). A propósito del Género I y II. Lima. Perú.

- Hernández, R. y Jaime, M. (2003). *El erotismo femenino*. Tesis para obtener el título de licenciado en psicología. UNAM. México.
- Hurtado, M. y Sandoval, R. (2010). La Construcción del Erotismo Masculino y Femenino. *Revista Rayuela*. Año 1. Vol. 2. México.
- Instituto Aguascalteño de las Mujeres (s/f). *Manual del Taller: Sexualidad*. IAM. Aguascalientes, México.
- Instituto Nacional de las Mujeres (s/f). INMUJERES: ¿Equidad o Igualdad de Género?; recuperado de: http://enlamira.inmujeres.gob.mx/index.php?option=com_myblog&show=A-Equidad-o-Igualdad-de-GA-nero-.html&Itemid=57; el 05 de octubre de 2012.
- Instituto Tecnológico de Sonora (s/f). Adulterio. Licenciatura en Dirección de la Cultura Física y el Deporte. Psicología General. México.
- Izquierdo, Á. (2005). Psicología del desarrollo de la edad adulta. Teorías y contextos. *Revista Complutense de Educación*. Vol. 16. Núm. 2.
- Jiménez, G. (2012). *Teorías del desarrollo III*. Red Tercer Milenio. Estado de México.
- Kennedy, A. (1973). Maggie D. Una historia sexual. Ed. Grijalbo. México.
- Labrador, F.J. (1994). *Disfunciones sexuales*. Madrid: FUE.
- Lagarde, M. (1990). *Los Cautiverios de las Mujeres: madresposas, monjas, putas, presas y locas*. Universidad Nacional Autónoma de México, Colección Posgrado, México.
- Lagarde, M. (1997). Identidad de género y derechos humanos: La construcción de las humanas. Educación, democracia y nueva ciudadanía.
- Lamas, M. (1995). La Perspectiva de Género. *Revista de Educación y Cultura de la sección 47 del SNTE*, 8, 14-20.

La Página de la Vida (s/f). La Sexualidad como forma de relación social; recuperado de: <http://www.proyectopv.org/2-verdad/Sexualidadcomopsic.htm>; el 06 de septiembre de 2014).

Lencinas, C. (2009). Educación de la Sexualidad Infantil. *Revista Rayuela*. Año 1. Vol. 1. México.

Leñero, L. (1968). *Investigación de la familia en México*. Instituto Mexicano de Estudios Sociales, México.

Leñero, L. (1976). *La familia*. ANUIES, México.

Manzo, C. y Yulis, C. (2004). Actualizaciones en terapia sexual. *Terapia Psicológica*. Vol. 22. Núm. 2. Sociedad Chilena de Psicología Clínica. Chile.

Masters, W. y Johnson, V. (1987). *La Sexualidad Humana*. Editorial Grijalbo Mondadori, S.A. Vol. I, II y III.

Moldenhauer, N. y Ortega, M. (2004). Adolescencia y Sexualidad. Diplomado en Salud Pública y Salud Familiar. Universidad Austral de Chile.

Moncrieff, H. (2007). Sexualidad y sociedad moderna: El saber de que aún no somos del todo "libres". *A Parte Rei. Revista de Filosofía*. España.

Moral, J. (2011). Predicción de la satisfacción sexual en mujeres y hombres casados. *Revista Mexicana de Investigación en Psicología*. Vol. 3, No. 1. México.

Mujer y Salud en Uruguay (s/f). El Placer Sexual; recuperado de: <http://www.mysu.org.uy/haceclick/folletos/04-el%20placer-sexual.pdf>; 05 de Septiembre de 2014).

Muñoz, L., Monreal, M. y Marco, M. (2001). El Adulto: Etapas y Consideraciones para el Aprendizaje. Eúphoros. España.

- Musso, J. (1985). Terapias sexuales y terapias comportamentales: reflexiones epistemológicas. *Revista Latinoamericana de Psicología*. Vol. 17. Núm. 1'. Fundación Universitaria Konrad Lorenz. Colombia.
- Nizama, E. (2001). Género y Sexualidad Humana. *Liberabit*. Vol. 7. Ed. Universidad de San Martín de Porres. Lima.
- Oficina de Derechos Humanos del Arzobispado de Guatemala (2004). *Empoderamiento. Base para el Desarrollo Local*. ODHAG. DIAKONIA, Suecia.
- Organización Mundial de la Salud (1992). *CIE-10. Trastornos mentales y del comportamiento. Descripciones clínicas y pautas para el diagnóstico*. Madrid: Meditor (orig. 1992).
- Organización Mundial de la Salud (2000). Recuperado de: <http://www.amssac.org/biblioteca/definiciones-basicas/>; el 25 de octubre de 2012.
- ONU Mujeres y el Pacto Mundial de las Naciones Unidas (2011). Los Principios para el Empoderamiento de las Mujeres. United Nations. Global Compact.
- Organización Panamericana de la Salud (s/f). *Disfunción Sexual. Guía de Diagnóstico y Manejo*. OMS.
- Padrón, M. M., Fernández, L., Infante, L., París, Á. (2009). *Libro Blanco sobre Educación Sexual de la provincia de Málaga*. Málaga: Área de Juventud, Deportes y Formación de la Diputación de Málaga.
- Paredes, J. y Pinto, B. (2009). Imagen Corporal y Satisfacción Sexual. *Ajayu*. Vol.7, No. 1. Universidad Católica Boliviana. Bolivia.
- Pérez, M. (2005). Sexualidad humana y causas de disfunciones sexuales. *Revista de la Facultad de Medicina*. Universidad de los Andes. Vol. 1. Núm. 3. Mérida, Venezuela.

Planned Parenthood (s/f). Comprender el placer sexual; recuperado de: <http://www.plannedparenthood.org/esp/temas-de-salud/sexo-y-Sexualidad/comprender-el-placer-sexual>; 05 de Septiembre de 2014).

Platón (1871). Obras completas. Ed. Patricio de Azcárate. Tomo 5. Madrid.

Rubio, E. (1994). *Modelo de los cuatro holones de la Sexualidad. Introducción al estudio de la Sexualidad humana: Conceptos básicos en Sexualidad humana*. En: "Antología de la Sexualidad Humana". Consejo Nacional de Población - Miguel Ángel Porrúa. Tomo I. México.

Sáez Sesma, S. (1995). Una evolución sexológica de la Sexualidad. Documentación del curso sobre "Formación de Mediadoras y Mediadores en Información Sexual. Consejo de la juventud de Castilla-La Mancha".

Secretaría de Educación del Gobierno del Distrito Federal (2008). *Tu futuro en libertad. Por una Sexualidad y salud reproductiva con responsabilidad*. GDF. México.

Secretaría de Educación Pública (2000). Sexualidad infantil y juvenil. Nociones introductorias para maestras y maestros de educación básica. México.

Senso, E. (2011). *El empoderamiento en el contexto de la cooperación para el desarrollo. El poder de los desempoderados*. Trabajo Final Máster CEAH. Proyecto Kalú. España.

Sexualidad y Salud Sexual y Reproductiva (s/f); recuperado de: <http://www.binasss.sa.cr/adolescencia/todas/Sexualidad%20y%20salud.pdf>; 01 de septiembre de 2014.

Szasz, I. (1998). Sexualidad y género: Algunas experiencias de investigación en México. Debate Feminista, vol. 18, año 9. México.

Szasz, I. y Lerner, S. (1998). *Sexualidades en México: Algunas aproximaciones desde la perspectiva de las ciencias sociales*. El Colegio de México. Centro de Estudios Demográficos y de Desarrollo Urbano, Programa de Salud Reproductiva y Sociedad. México.

Talleres de Grupo Fogra, S.A. de C.V. (2008). *Sin respeto no hay sexo*. Ed. Alfuentes, S.C. México, D.F.

Tristan, A. (1980). *La alcoba de barba azul: El amor: Entre la realidad y el mito*. Gedisa. Barcelona.

Welti, C. (2005). Inicio de la vida sexual y reproductiva. *Papeles de Población*. Vol. 11. Núm. 45. Universidad Autónoma del Estado de México. México.