

EROTISMO Y AUTOEROTISMO

(Tomado del libro "Hacia una sexualidad responsable y feliz. Para Maestros y Maestras. Secundaria Básica (Parte I). Colectivo de Autores)

La adolescencia es una etapa de la vida que esta marcada por la aparición de la pubertad (momento en que se produce la maduración sexual); es decir, el proceso de sexuación que se inicia en la vida intrauterina y que culmina en esta etapa con la madurez de las gónadas; lo cual hace posible que los y las adolescentes ya tengan la capacidad de reproducir; pero se diferencia de la adolescencia, ya que esta va más allá del desarrollo fisiológico, pues están presentes también los cambios psicológicos, intelectuales y sociales, que sitúan a este sujeto ante una nueva forma de vivenciarse a sí mismo y a todo aquello que esta a su alrededor. Estas transformaciones le traen al adolescente, preocupaciones, temores, angustias y ansiedades pues suponen una nueva adaptación en todas las esferas de la vida que va desde su nueva imagen corporal, hasta su lugar en el grupo.

Es muy importante que al abordar esta temática le transmitamos a los adolescentes de uno y otro sexo que los cambios que ocurren en esta etapa no llegan a todos al mismo tiempo, y que en los casos en que ya hayan ocurrido estos tengan presentes que no todos(as) alcanzan ni la misma estatura, ni el tamaño de los senos, ni el del pene es el mismo para todos, por lo que debemos enfatizar que, al igual que existen manos o pies grandes en unos, en otros son más pequeños, pero que de ninguna manera son determinantes para obtener una respuesta sexual positiva.

La respuesta sexual (RSH) es la respuesta integral del organismo a un estímulo sexual efectivo que engloba cambios fisiológicos genitales y extragenitales. Es una reacción en la que se involucra todo el organismo y en la que intervienen, no tan solo los genitales, sino los sentimientos, los pensamientos y las experiencias previas de la persona.

No siempre el estímulo es efectivo, pues no todos provocan respuesta en todos los individuos ni en todos los momentos e incluso, hay algunos que son más efectivos para uno u otro sexo. Por ejemplo, dada la educación recibida, los hombres reaccionan más frecuentemente hacia los estímulos visuales y las mujeres más a los táctiles. Desde edades muy tempranas a la mujer se le ha educado para ser suave, dulce, amorosa y, desafortunadamente no así al hombre, al que desde pequeño se le incita a mirar a las partes más voluptuosas del cuerpo de las mujeres; por ejemplo: los glúteos.

Al hablar de la respuesta sexual humana, debemos referirnos a los cambios fisiológicos, psicológicos y sociales que puedan influir para que esta sea placentera; por ejemplo influencias del estado de ánimo, el lugar en que se tiene la relación sexual, la salud y la edad, lo cual no quiere decir que en el período de la adolescencia no haya sexualidad pues comienza con la vida y acaba con esta, solo que en la tercera edad la frecuencia y el tiempo de reacción disminuyen. Esto es muy importante, aunque es otro tema a tratar, pues debemos insistir en respetar la sexualidad de cada persona, sea cual sea su edad, y que esta da la posibilidad de tener más experiencia y, por ende, que sea mas placentera.

En 1966 Masters y Johnson (fig. 1) realizaron el estudio de laboratorio donde fueron descritos cuatro Fases por la que pasa la respuesta sexual: excitación, meseta, orgasmo y resolución. En 1979 Helen S. Kaplan, entre otros autores, reconceptualiza las fases o ciclos de la respuesta sexual y plantea que existen tres: deseo, excitación y orgasmo.

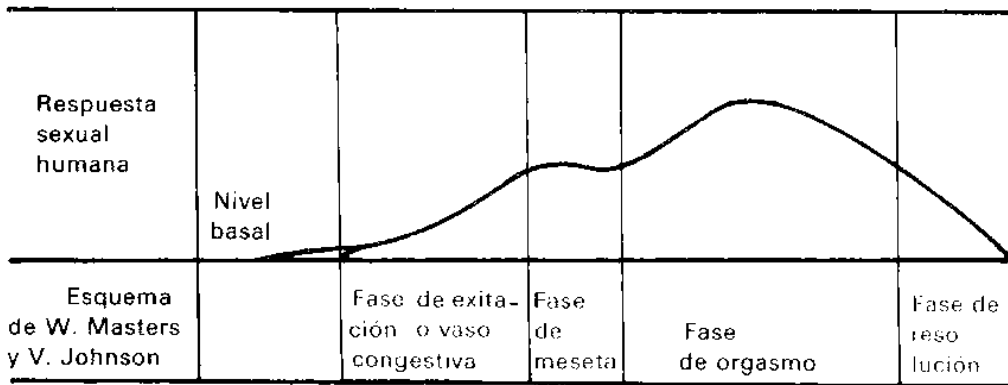


Fig. 1 Ciclo de la respuesta sexual humana

Excitación. Se produce como resultado de la estimulación sexual, ya sea física, psíquica o una combinación de ambas.

Meseta. Es la fase donde se intensifica y estabiliza la excitación sexual.

Orgasmo. Es la liberación de la tensión sexual acumulada durante la excitación a través de una serie de contracciones reflejas fundamentalmente. Existen diferencias en esta fase en cuanto al hombre y la mujer (Fig. 2) pues esta es multiorgásmica (puede tener varios orgasmos seguidos), aunque no todas las mujeres lo han experimentado. El hombre por el contrario una vez que ha tenido su orgasmo pasa al período refractario (el que varía de un individuo a otro), siendo la edad un factor importante: a mayor edad, más largo es este período (Fig. 3).

Resolución. Todos los cambios ocurridos en la fase de excitación, van recuperándose y pasan a su estado de reposo o estado anterior a la excitación.

Respuesta sexual humana según la clasificación de Masters y Johnson

FASES	MUJER	HOMBRE
EXCITACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> • Lubricación vaginal. <p>Expansión y abombamiento del canal vaginal en su parte interna.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ligera elevación del útero. • Aumento en diámetro del glande y cuerpo del clítoris. • Puede aumentar en longitud bajo estimulación directa. • Engrosamiento y expansión de los labios menores. • Separación, elevación y aplanamiento de los labios mayores (nulíparas). • Mayor engrosamiento y menor separación en mujeres multíparas. • Aumento del tamaño de las mamas y erección del pezón. 	<ul style="list-style-type: none"> • Erección del pene. • Alisamiento, engrosamiento y elevación de las bolsas escrotales. • Ligera elevación de los testículos hacia el perineo. • Posible erección de los pezones.
MESETA	<ul style="list-style-type: none"> • Desarrollo de la plataforma orgásmica. Nuevo aumento del ancho y profundidad de la vagina. • Elevación del cuerpo del clítoris y retracción hacia parte anterior del pubis. • Elevación mayor del útero. • Mayor vasodilatación de los labios mayores. • Cambio de color de los 	<ul style="list-style-type: none"> • Aumento del diámetro del glande del pene. • Aumento del tamaño de los testículos y mayor elevación de estos. • Emisión de 2-3 gotitas de las glándulas de Cowper. • Posible erección de los pezones. • Reacción de enrojecimiento que puede extenderse a

	<p>labios menores: de rojo vivo a vinoso oscuro, o de rosado a rojo encendido.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mayor aumento de las mamas y de la areola. • Aumento del ritmo respiratorio, cardíaco, y de la presión sanguínea. • Reacción de enrojecimiento que puede extenderse a todo el cuerpo. • Miotonía 	<p>todo el cuerpo.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aumento del ritmo respiratorio, cardíaco y de la presión sanguínea. • Miotonía
ORGASMO	<ul style="list-style-type: none"> • Contracciones en el cuerpo del útero. • Contracciones de la plataforma orgásmica que comienzan con intervalos de 0,8 s. • Contracciones involuntarias de otros grupos musculares. • Mayor aumento del ritmo respiratorio, cardíaco y de la presión sanguínea. 	<ul style="list-style-type: none"> • Contracciones de los genitales internos (emisión). • Contracciones expulsivas en toda la uretra peneal que comienzan con intervalos de 0,8 s. • Contracciones involuntarias de otros grupos musculares. • Mayor aumento del ritmo respiratorio cardíaco y de la presión sanguínea
RESOLUCIÓN	<ul style="list-style-type: none"> • Retorno gradual de los cambios fisiológicos al estado de reposo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Retorno gradual de los cambios fisiológicos al estado de reposo.

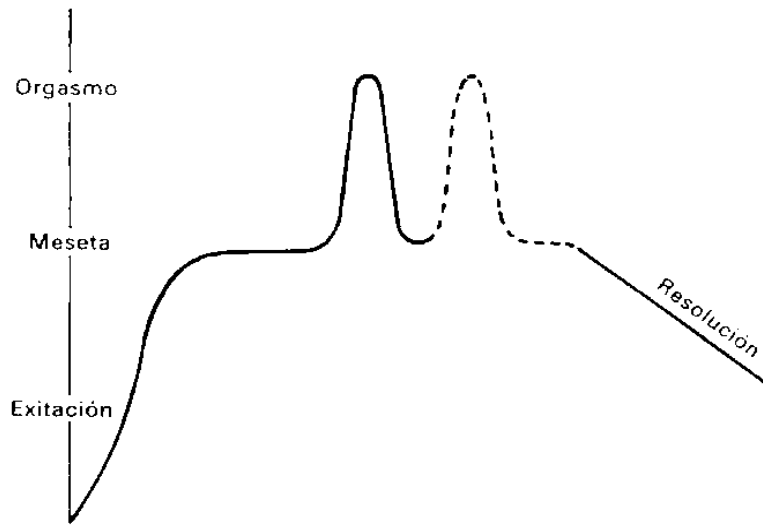


Fig. 2 Ciclo de la respuesta sexual femenina

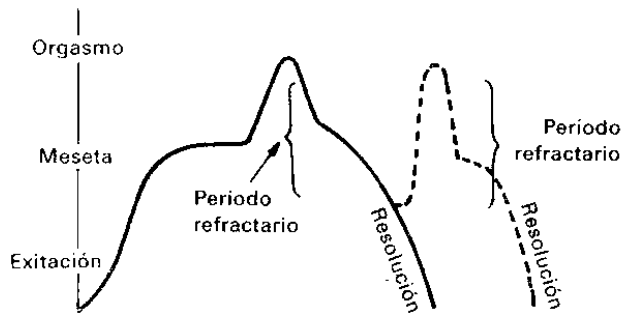


Fig. 3 Ciclo de la respuesta sexual masculina

Después de reflexionar sobre algunos conceptos teóricos de la respuesta sexual, nos referiremos en lo adelante a las conductas sexuales en la adolescencia, pues los y las adolescentes, ya han alcanzado la madurez sexual, y por tanto la capacidad para reproducirse, buscando satisfacer sus necesidades sexuales que aumentan paulatinamente. En esta etapa se comienza a consolidar su orientación del deseo, sintiéndose atraídos(as) por estímulos sexuales acorde con esta y aumentando cada día las relaciones sexuales en parejas a edades tempranas.

Las relaciones sexuales se han circunscrito a través de la historia solo a las relaciones sexuales con penetración; sabemos que existen otras conductas sexuales como el *autoerotismo*, entre este la masturbación y los juegos sexuales.

Autoerotismo. Es la obtención de placer por medio de las caricias o frotamiento de los genitales u otras partes del propio cuerpo, es una forma de actividad sexual que se da a lo largo de toda la vida y no solo en la especie humana sino también del reino animal.

Desde edades muy tempranas los(as) niños(as) descubren que al acariciar o explorar algunas partes de su cuerpo le es agradable, pero no tiene este hecho ninguna connotación *morbosa*. En la adolescencia esta práctica es mucho más frecuente y si tiene un carácter sexual, pues por lo general va acompañada de fantasías sexuales relacionadas con un objeto o persona externa. En esta etapa la masturbación no solo sirve para canalizar tensiones sexuales, sino también les permite conocer su propio cuerpo, aumentar su autoestima, etcétera. Por tanto, podemos plantear que es una conducta natural, que está llena de mitos que van desde: que debilita, produce locura, que impide la posibilidad de tener pareja o que da granos en la cara, todo esto es falso.

El modo de enfrentamiento a esta conducta ha ido variando positivamente a través del tiempo. La incidencia de esta desde los estudios de Kinsey (1948, 1953) mostraban que el porcentaje mayor de las personas que practicaban la masturbación eran hombres (82 %) y que un 20 % de mujeres también acudían a esta actividad. Es válido que insistamos en que las mujeres también tienen autoestimulación, hecho que resulta tan natural como en el caso de los hombres.

En esta etapa ocurre con frecuencia también la excitación sexual durante el sueño y es natural que los varones tengan erecciones mientras duermen. Según Camfort Alex (1986), los adolescentes tienen un promedio de 5,3 erecciones en cada noche o una a un intervalo de 80 a 100 min.

En relación con las muchachas, según algunos datos recogidos, se plantea que también sienten congestión sanguínea periódica en la pelvis y lubricación vaginal durante la excitación sexual en la noche, solo que ellas no mojan la cama.

Es muy importante conocer estos datos pues podemos manejar adecuadamente, cualquier situación de este tipo que le causa tanta ansiedad y culpabilidad injusta a todos los adolescentes. Esta práctica se utiliza durante toda la vida, es decir hasta la vejez y aunque se tenga relaciones con penetración forma parte del preludio amoroso.

Se debe hacer énfasis en que los juegos sexuales son la antesala del orgasmo y que se recomienda su realización para lograr una relación sexual placentera, haciendo uso de todos los sentidos: el tacto, la vista, el olfato y el oído, es decir, utilizando estímulos de todo tipo; en los y las jóvenes, tiene un gran riesgo si no se tiene información, y es que muchas veces se eyacula cerca de la vagina y se puede producir un embarazo, incluso siendo virgen la muchacha, trayendo como consecuencia embarazos no deseados. Por tanto es imprescindible, al hablar de estos temas, no olvidar informar la protección, en el coito con penetración, del uso del condón que es el mejor método anticonceptivo para el joven.

Debemos recordar que en sexualidad todo es natural; pero lo que es natural para uno

puede que no lo sea para otros pues depende de la educación recibida.