

## UNA MIRADA DESDE EL ESTRÉS A LA SEXUALIDAD

Dra. C. Alina Ortega Bravo, (Cuba)

### RESUMEN:

Este artículo pretende realizar una visión a la sexualidad desde el estrés, al utilizar terminología y conceptos que se utilizan en el análisis del estrés psicológico a la sexualidad como los factores estresores externos e internos, los factores de riesgo y aspectos relacionados con la vulnerabilidad al estrés que afectan o pueden alterar la intimidad y relación de la pareja, así como los afrontamientos y manejos a situaciones vinculadas a la sexualidad.

### DESARROLLO:

El origen del estrés comienza en el siglo XVII con la física en que Robert Hook señala que el cambio de la forma de un cuerpo elástico es proporcional a la fuerza provocada por la deformación ejercida sobre este.

El estrés desde la medicina y la psicología, ha sido abordado por tres tendencias fundamentales:

El estrés como respuesta, donde se destaca la figura de Hans Selye a los que muchos consideran el padre del estrés y este médico definió el estrés como: "la respuesta no específica que da el organismo a toda demanda que le es hecha" (Zaldívar, 1996: 12).

Existen también autores que conceptualizan el estrés como estímulo o agente estresor. Los que más se destacan dentro de este enfoque son los norteamericanos Thomas Holme y Richard Rahe, Psiquiatras de la Facultad de medicina de Washington, los cuales diseñaron una escala de acontecimientos que producían estrés, la cual contaba de 43 eventos vitales. Los sujetos tenían que puntuar los acontecimientos acaecidos en el último año por encima y por debajo de 50 en función del impacto y de la readaptación.

Descubrieron que cuando se producían acontecimientos importantes juntos o agrupados, durante un periodo de doce meses, aumentaba la propensión a enfermar de modo significativo. La mayor propensión a enfermar no se produce durante el periodo del estrés sino durante los meses siguientes. Se detectó que cuando las puntuaciones en unidades de "cambio de vida" eran muy altas durante un periodo de doce meses; la probabilidad de caer enfermo aumentaba. (Hewitt; 1996: 17)

El tercer enfoque del estrés parte del análisis de la relación individuo y su entorno y valorando este como proceso transaccional.

Una figura destacada en esta concepción es R. Lazarus; el cual planteó que las causas del estrés no podían ser buscadas ni en el individuo ni en el ambiente, sino que estaba vinculada a la relación entre ambos. De esta forma define el estrés psicológico como que “Es una relación particular entre el individuo y el entorno que es evaluado por este como amenazante o desbordante de sus recursos y que pone en peligro su bienestar”. (Lazarus y Folkman; 1986:43).

Para la autora de este artículo, el proceso de estrés, va más allá del enfoque relacional, en relación al vínculo que se establece entre el individuo y su entorno, puesto que el papel del sujeto no solo está en la cognición, sino también en la Personalidad en su carácter regulador y mediatizador de la conducta por lo que define el estrés como: “un proceso de interacción entre el individuo y el medio donde ambos se transforman y se modifican, en el que la personalidad juega un papel mediatizador y regulador determinante, vinculado a la historia personal física, psicológica, social y cultural del sujeto, y cuando en este intercambio se producen desajustes que no pueden ser superados por el hombre y sus entornos, deviene la enfermedad.”

Algunos autores se han referido a la sexualidad como amortiguador del estrés, aunque no todos han partido de este concepto desde el mismo ángulo, ya que algunos han enfatizado en los aspectos biológicos como el sexo, otros en los aspectos sociales (familia, trabajo, entorno), otros en los aspectos psicológicos en relación a cuestiones de género y otros en la interrelación de todos los factores.

La sexualidad comprende todos los factores: lo psicológico, lo biológico y lo sociocultural, por lo que, en la medida que el hombre aprende y se desarrolla como ser sexuado, es que establece también sus vínculos y afrontamientos con sus entornos, en los cuales puede desarrollar concepciones, estilos y modos de vida adecuados o no, que van a influir en sus afrontamientos y salud, por lo que algunos autores han realizado estudios e investigaciones sobre estrés y sexualidad.

Otra relación entre estrés y sexualidad ha sido abordada a través del estudio de los eventos vitales, donde predominan como situaciones estresoras de mayor nivel, la muerte del cónyuge, el divorcio y la separación, por lo que la relación de pareja juega un papel importante en el individuo en el sentirse apoyado, aceptado, amado, realizado y sobre todo, poder contar con el otro como sostén de apoyo.

Holmes y Rahe realizaron un experimento de seguimiento para evaluar si existía relación entre un determinado esfuerzo de ajuste en un momento de la vida y las posibilidades de contraer una futura enfermedad. En sus estudios encontraron que durante los doce meses siguientes a la muerte del esposo o esposa morían diez veces más viudos y viudas que las personas de su

grupo de edad. Encontraron también que las probabilidades de enfermar durante el año siguiente a un divorcio eran doce veces mayor que las personas casadas durante un año correspondiente. (Hewitt; 1996: 17)

Ortiz A. señala cómo los sucesos estresantes en el medio laboral influyen de forma negativa en el medio familiar. (Ortiz A; 2001).

Según una encuesta realizada a través de Internet por la consultora D'Alessio/IROL/Harris, "el estrés afecta la sexualidad", el 93 por ciento de los 3.000 encuestados, aseguró que las presiones laborales afectaban su vida sexual. Señala además que el argentino promedio es reservado en su vida sexual. Aunque su "iniciación" se produce durante la adolescencia, no suele compartir sus fantasías sexuales con su pareja. La mayor parte de los entrevistados plantearon que su actividad sexual se desarrolla dentro de límites muy finos que pueden resquebrajarse ante la influencia de factores externos, los usuarios de Internet que respondieron la encuesta aceptaron que las presiones laborales afectan principalmente la frecuencia de las relaciones con sus parejas, porque consideran que la presión laboral exige tiempo y energía que les puede producir un cansancio que genera falta de deseo sexual.

En Cuba se han realizado estudios dirigidos al estrés y la sexualidad. Uno de ellos fue realizado en Villa Clara en el 2001 con parejas infértiles para valorar el comportamiento del estrés, por K. Rodríguez que constató la presencia de estrés en todas las parejas, resaltando la propia enfermedad como la principal fuente de estrés y además encontró predominio de la evitación y el escape como estilos de afrontamientos ante situaciones de estrés. (K. Rodríguez; 2001: 61).

O. Calá (2001) en su tesis sobre estrés y satisfacción marital en un grupo de parejas cubanas, encontró un elevado nivel de vulnerabilidad al estrés con una incidencia de estilos de vida inadecuados. Encontró diferencias entre los géneros, planteando que los hombres son más vulnerables al estrés que las mujeres, los hombres se sentían más satisfechos en el matrimonio que las mujeres y las expectativas respecto al matrimonio también eran diferentes. No encontró una relación lineal entre vulnerabilidad al estrés y la satisfacción marital.

En investigaciones realizadas por la autora en relación a la sexualidad, encontró la no existencia de diferencias en relación a los géneros, ya que en ambos sexos encontró estrés.

Por otro lado ha hallado el predominio de sujetos casados con relación a aquellos que no mantenían una estabilidad de pareja. No obstante el no tener pareja y la estabilidad constituían situaciones estresantes importantes.

Entre los conflictos de pareja más comunes encontrados en sus investigaciones en sujetos estresados, se reflejó la comunicación y la separación conyugal como fuentes de tensión, al igual que las relaciones familiares con dificultades sobre todo entre padres e hijos.

Es importante para una mejor comprensión del tema delimitar qué se entiende por sexualidad y qué por sexo; pues muchas veces tienden a verse como expresión de una misma cosa y el afrontamiento responde entonces a concepciones erróneas o a estereotipos sexuales.

En el hombre está presente lo biológico en tanto es un organismo vivo y el sexo está dado por los atributos biológicos de carácter sexual.

La sexualidad se desarrolla y manifiesta en la personalidad, en la medida que hombres y mujeres constituyen y fortalecen sus actitudes, intereses, aptitudes, concepciones, deseos, motivaciones, sentimientos, conductas, integrándose en un todo único que les permite diferenciarse de los otros, conformando sus propias identidades lo que desarrolla a lo largo de su vida, para ser únicos e irrepetibles, lo que se forma a través de la actividad y la comunicación sobre la base de la interacción de factores biológicos y sociales internos y externos.

Son componentes psicológicos de la sexualidad: la identidad de género, el rol de género y la orientación sexo erótica, las cuales etiquetan e identifican al individuo a la vez que le dan su carácter personal, único, jugando un rol en la regulación activa de la sexualidad.

La identidad de géneros es una compleja formación de la personalidad, parte indisoluble de la identidad individual del yo.

El rol de género es la forma en que se interpretan los modelos estereotipados sexistas de lo masculino y lo femenino.

La orientación sexo erótica es la dirección que toma el impulso sexual y la vinculación amorosa hacia una persona del mismo sexo o del otro o indistintamente.

La sexualidad recibe el impacto cultural y se ha modificado históricamente, ello se refleja en la sexología que se desarrolla en el siglo XX, lo que hace a esta ciencia relativamente joven y de independencia reciente, pues tradicionalmente era considerada como una disciplina de la salud en el área de la medicina o dentro del comportamiento en el campo de la psicología.

Múltiples disciplinas como la antropología social, la sociología, la psicología, entre otras, han dado aportes valiosos al conocimiento de la sexualidad. Por lo que en la actualidad la sexología se considera inter y transdisciplinaria que abarca diversas áreas del conocimiento científico y la cultura

Esto explica que todavía no existe una terminología precisa que permita a los diferentes especialistas tener un lenguaje común en el ámbito de conceptos fundamentales, así como una serie de incógnitas y polémicas relacionadas con los aspectos etiológicos y curativos.

Es importante visualizar la sexualidad en un sentido amplio y abarcador donde prima el placer, la libertad, la diversidad y la responsabilidad.

Las tensiones, afectaciones, los problemas tanto físicos como psicológicos y sociales afectan la sexualidad, así como las afectaciones y tensiones en la sexualidad desencadenan cuadros estresantes en los individuos.

Coincidimos con la literatura y estudiosos del tema, que el estrés es uno de los factores que más influye en las relaciones sexuales, pudiendo originar serios trastornos bien porque provoque su aparición o bien porque agrave un trastorno desarrollado por otras causas.

D. Castañeda de la Universidad Iberoamericana de México, D.F, publica un artículo en Internet en el 2006 con el título “Relación entre sexualidad y estrés en mujeres de una Universidad Privada<sup>2</sup>. Señala que en la Ciudad de México la población tiene que verse enfrentada a muy altos niveles de estrés por el estilo de vida que estos llevan, lo que ha hecho que se busquen distintos métodos con los que se logre reducir el estrés en las personas, ya que éste trae consigo graves consecuencias que afectan su vida en aspectos tanto físicos como psicológicos y emocionales. Este estudio trata de encontrar la relación entre la sexualidad y los niveles de estrés en mujeres universitarias, con el fin de llegar a ver la sexualidad como uno de los factores que puede reducir el estrés en el ser humano. Encontraron resultados interesantes con relación estadísticamente significativa entre el estrés y tres de los factores de la función sexual, estos son lubricación, orgasmo y satisfacción, es decir, a mayor estrés que tengan en la vida mayor satisfacción tienen en su vida sexual. Los otros dos factores (deseo y excitación) no mostraron relación estadísticamente significativa con la variable de Estrés. Concluye con que el estrés no es un factor que afecta directamente en el mal funcionamiento sexual de las mujeres universitarias, aunque no se puede descartar que exista relación entre estos ya que los resultados indican que cuando existe un alto nivel de estrés en las mujeres, la satisfacción, la lubricación y el orgasmo, son mayores.

Esta investigación nos permite reflexionar sobre la importancia de profundizar en los estudios de la sexualidad femenina, ya que las sociedades nuestras machistas han derivado sus estudios fundamentalmente a la sexualidad masculina, por lo que en la literatura se encuentran más promovidos las investigaciones y tratamiento a la disfunción eréctil y a la eyaculación precoz .

En investigaciones realizadas por la autora vinculado con los grupos de estrés que realiza ha encontrado factores estresores externos e internos que repercuten en la sexualidad.

Entre los factores estresores externos se encuentran los problemas de vivienda en relación a la falta de privacidad que afecta la intimidad. El exceso de roles: rol de padreo madre, trabajador, familia en general que aumenta en la medida que aumenta la edad, pues no solo están los hijos sino también los padres ancianos y en el propio individuo los trastornos propios de la salud en la adultez media. En el caso de las mujeres se vincula la llamada doble-jornada que agudiza la situación ya que debe enfrentar además los problemas del hogar con las limitaciones económicas actuales.

Por otro lado los factores estresores internos que agudizan el cuadro al ser vivenciados de acuerdo a las características muy particulares de cada uno, en tanto influye la forma en que cada cual evalúa y valora su situación que no siempre refleja la realidad.

Una situación sexual puede convertirse o ser evaluada como estresante por múltiples razones, entre ellas el temor al fracaso, excesivas exigencias sexuales, conflictos de pareja, miedo al embarazo o a la transmisión sexual de enfermedades, ansiedad, incapacidad para disfrutar de las sensaciones eróticas, preocupación obsesiva por lograr un rendimiento sexual adecuado.

Experiencias sexuales anteriores asociadas a miedo, ansiedad, fracaso y frustración, pueden hacer que cualquier estímulo o situación que permita prever o evaluar la inminencia de una relación sexual se convierta en aversiva y se trate de evitar. Esto provoca el abandono de la actividad sexual, dado lo frustrante que se anticipa que puede resultar, debido a la experiencia negativa anterior, el miedo al dolor, la preocupación por lograr un rendimiento adecuado, un episodio de impotencia anterior, etc., haciendo que la persona se dedique principalmente a auto observarse en lugar de disfrutar de la relación.

En consecuencia, la relación sexual será evaluada cada vez como más estresante, lo que originará mayores dificultades. En estos casos suelen ser necesarios tratamientos psicológicos para solucionar el problema.

(Redacción Mujer.Pág WEB, 2008).

Es por lo que los temores y los miedos toman fuerza y se convierten en fuertes presiones y a la vez en círculos viciosos que generan angustia y depresión, que en el caso de la sexualidad se describen como el temor al desempeño, al fallo y la autoobservación.

Se señala que acontecimientos agrupados aumentan la propensión a enfermar en periodo de doce meses como la muerte del conyugue, la separación y el divorcio. En nuestra experiencia clínica además de estas situaciones, la infidelidad es un factor de estrés a largo plazo, a pesar

que en el caso de las mujeres tiende a la reconciliación con la pareja tras un aparente perdón, aparecen reacciones que afectan el vínculo dadas las huellas dejadas.

Pueden ser situaciones de tensión crónica de gran estrés, las enfermedades prolongadas, los conflictos de pareja de continuos, situaciones de trabajo negativo conflictivo permanente.

Otros aspectos son la soledad, el sentirse solo o sola, pero las quejas más frecuentes en este sentido están dirigidas a la soledad en compañía que limita la expresión del Yo, repercutiendo de forma negativa en la autoestima y en los afrontamientos centrados en la emoción, manifestándose a través de mecanismos evasivos y de rechazo.

Las personalidades favorecedoras de la salud que tienden a conductas optimistas y de ver la vida como reto tienden con más frecuencia a buscar el placer en las relaciones sexuales, que aquellas personas con tendencia al pesimismo y a la depresión.

El bienestar psicológico como hemos visto es un término abordado con frecuencia desde el estrés y se define como la vivencia subjetiva relativamente estable que se produce en relación con un juicio de satisfacción por la vida en las áreas de mayor significación para cada individuo y posee un carácter positivo, de disfrute personal.

En la medida que el bienestar psicológico es mayor, mejor el disfrute personal y más hacia la búsqueda del placer sexual.

En los resultados del instrumento Goldberg que mide bienestar psicológico, se observa en los pacientes estresados una tendencia al desajuste y puntuaciones en la prueba por encima de la norma y a la vez, expresiones muy alejadas del disfrute y goce sexual.

Por lo que el erotismo se lacera, al ser la capacidad humana de experimentar las respuestas subjetivas que evocan los fenómenos físicos percibidos como deseo sexual, excitación, orgasmo y que, por lo general, se identifican con placer sexual.

Hay autores que plantean que las caricias y la sexualidad nos ayudan a soportar mejor el estrés, pero por otro lado la sexualidad causa estrés cuando existe un conflicto en este campo. (Jursh. G. 2004)

En el caso de las disfunciones sexuales tanto femeninas como masculinas la relación de estrés que se crea en la pareja muchas veces se acrecienta por los pensamientos negativos que se generan, que no siempre son los mismos. Lo que se refleja en el discurso que no coincide por lo general, ya que las cuestiones de género influyen en la forma de visualizar las disfunciones o frustraciones en la respuesta sexual, de acuerdo al sexo o rol de pareja.

En momentos de intensificación de estrés se acrecienta las dificultades en la comunicación con la pareja en cuestiones de la sexualidad, Insuficientes comunicación erótica e incluso puede producirse la ausencia de fantasías eróticas.

## CONCLUSIONES

Se ha reflejado en este artículo como existe un vínculo entre el estrés y la sexualidad en tanto somos seres sexuados, con una personalidad única e irrepetible que influye en nuestro quehacer cotidiano, en pensamiento, proyecciones y sentimientos.

Hemos querido reflejar como los factores estresores externos e internos afectan la sexualidad.

La autoestima baja, los pensamientos negativos, los temores y las dificultades en los afrontamientos pueden ser causa y efecto de trastornos en la sexualidad e incluso pudieran llegar a disfunciones sexuales de mantenerse en un tiempo mayor a tres meses y de no acudir al facultativo para orientación y tratamiento.

Es por lo que en la medida que ampliamos los conocimientos en este campo, se modifican concepciones que obstaculizan el desarrollo del placer, el disfrute en su sentido más amplio, el que pudiera incluir entre otras cosas las discrepancias con la pareja, la familia y sean vistas estas como parte de la vida y no como conflictos proveedores de estrés.

Los otros con sus criterios y opiniones diferentes, son las que hacen a este mundo más rico y diverso para su mejor desarrollo.

La sexualidad humana es de gran importancia en la vida de hombres y mujeres, por lo que buscar factores que disminuyan los factores de riesgo y que aumenten la satisfacción en la vida sexual, puede contribuir a brindar una mejor calidad de vida.

## BIBLIOGRAFÍA.-

Álvarez González M. Stress un enfoque integral. Cuba .Científica Técnica; 2000.

Álvarez M, Alonso E. Estrés. Respuesta integral de organismo; En: Núñez de Villavicencio. Psicología y Salud. Cuba; Ciencias Médicas; 2001: 264-270.

Bonet J. Se amigo de ti mismo. Manual de autoestima. España. Sal Térrea; 1997.

Burton R. Kama Sutra Barcelona. Plaza Janes Editores SA; 2001.

Cala O. Estrés y satisfacción marital en un Grupo de Parejas (Tesis de maestría). C. Habana. CENESEX; 2001.

Costuera A. Sexo. Revista Omeetedtl órgano informativo de la sociedad mexicana de sexología humanista integral AC. México; 1998 Vol. I Año I No. 2: 2-5

Daufí L. La enfermedad de hoy. Barcelona. Salvat editores, SA; 1994.

Demcy M, Tihista R. Personalidades estresadas. México. Grijalbo SA; 1999.

García. E. y cols. Disfunción sexual masculina y estrés. Rev. Cubana Med Milit 2005;34(1)

González A, Castellanos B. Sexualidad y Género. Una concepción educativa en los umbrales del tercer milenio. Vol. II. Colombia. Cooperativa editorial Magisterio; 1996.

González U. Modo de vida, psiques y salud. En: Núñez de Villavicencio. Psicología y Salud. Cuba; Ciencias Médicas; 2001: 113-134

Gunter Jursh. Sexualidad y Estrés. ISSN 1696-7348. Número 8. Mayo 2004

Hewitt J. Relajación. Madrid 5ta ed. Pirámide SA; 1996.

Lazarus R, Folkman S. Estrés y procesos cognitivos. Barcelona. Martínez Roca; 1986.

Ortiz A. El impacto de las emociones en la salud laboral. Revista jurídica de Lexjuris. Puerto Rico; 2001 Vol. Verano 4

Roca M, Pérez M. Apoyo Social: Su significación para la salud humana. Félix Varela, Cuba; 1999

Rodríguez K. Comportamiento de Estrés en parejas infértiles (Tesis de maestría). C. Habana. CENESEX; 2001.

Seto J, Rodríguez M. Abordaje al estrés. En: Psico Salud 2000. Cuba; 2000.

Shultz J. H. El entrenamiento autógeno Barcelona. Científico médica; 1988.

WEB/ <http://mujer.orange.es/sexualidad.junio/> 2008

Zaldívar D: Conocimiento y dominio del estrés. Cuba. Científico técnica; 1996.

Zaldívar D.: El entrenamiento asertivo (en auto afirmación). Cuba: Universidad de la Habana. Facultad de Psicología; s/f 2-31.