http://www.antoniojroldan.es/

Sexualidad y afectividad

¿QUÉ ES LA SEXUALIDAD?

Definir la sexualidad es muy complejo. Basta con que consultes un buen diccionario como el de la Real Academia de la Lengua para darte cuenta de la cantidad de sinónimos y acepciones distintas que tiene. A esta dificultad le añades la cantidad de estímulos sexuales que recibes al día y la poca facilidad que puedes encontrar en tu entorno familiar, escolar o social a tratar estos temas. Por eso sería interesante que leyeras estos apuntes con la mente abierta, pensando que cada persona es un mundo y que será tu propia experiencia afectiva la que marque tu percepción de tu sexualidad.

En este primer apartado procuraré acercarme a los muchos significados que tiene la palabra “Sexualidad”.

Es un aspecto de tu identidad

La sexualidad nos acompaña desde la niñez, en sus distintas fases. Desde muy pequeño te has dado cuenta si te atraían más los chicos o las chicas. Luego llegó la adolescencia y comienzas a explorar tu cuerpo y observar el de los demás. Al final de esta etapa se inicia la relación en pareja que puede desembocar en una nueva vida. En la edad adulta el cuerpo va envejeciendo, cambiando, dando más valor a la entrega, la ternura y al amor maduro. Incluso en la vejez, el amor y el placer siguen existiendo.

Es una vía para reproducirte

Aunque hoy en día existen las técnicas de reproducción asistida o la fecundación in Vitro, el embarazo natural es el más común.

Es una de las consecuencias del amor

¿Cómo no hablar del amor en la sexualidad si tú mismo eres fruto del amor de tus padres? En la vida tendrás muchas experiencias, unas buenas y otras menos buenas, pero nada será como el amor. Todo lo que hagas o sientas a través del amor te enriquecerá como persona y te dará la felicidad que es tan difícil de encontrar en el mundo actual. Quizás sea el

motor de nuestras vidas. El amor, aunque no sea correspondido, fortalecerá tu espíritu sin endurecer el corazón.

El día que encuentres a la persona de tu vida, le mires a los ojos y te des cuenta de que has nacido para compartir la vida con ella, entonces descubrirás cuál es el más preciado secreto de la humanidad: Estamos aquí para amar y ser amados.

Es uno de los factores de unión

Una vez producido "el flechazo" toca construir y cuidar la pareja. Existen muchos factores que ayudan a fabricar ese pegamento mágico que usan las parejas que pasan toda la vida juntos. Vas a ver que la relación de pareja es compleja y hay que cuidarla día. Algunos de los factores que ayudan a mantener la unión son:

- *La intimidad:* Cread vuestro propio mundo. Idead vuestros juegos, vuestras bromas e incluso vuestro propio lenguaje (verbal o no verbal). No te encierres en tu pareja, que luego pierdes los amigos; pero tampoco abras tu intimidad a los demás como si fuera algo público.
- *La generosidad:* El egoísmo no cabe en una pareja.
- *La entrega:* Tu pareja tiene que ser la prioridad de tu vida. Debes estar dispuesto a renunciar a algunas pequeñas cosas, pero sin abandonar tus propios sueños o identidad.

Es una fuente de placer

A veces tu cuerpo transmite dolor. ¿Por qué vamos a huir del placer? Dios creó un mundo de belleza, repleto de instantes mágicos, sensaciones placenteras, olores… No renuncies al placer que produce el cuerpo, pero tampoco lo trivialices. Por ejemplo: Hummm… Me encanta las hamburguesas, pero si me tomo una hamburguesa para comer, merendar y cenar, al final perderé la ilusión por comerme una.

También es importante el entorno de ese placer. Si me como la hamburguesa en el metro es posible que no la disfrute. Sin embargo, sería más apetecible tomársela sentado frente al mar en una puesta de sol. ¡Buen provecho!

Otra pista. Usa tu imaginación… Hoy me la voy a comer con patatas, mañana con aros de cebolla y pasado mañana buscará alguna otra guarnición que me recomiende mi pareja. Seguro que entre los dos hacemos grandes recetas.

Es una forma de relacionarte

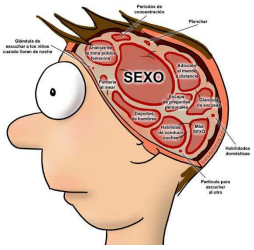
La sexualidad es una forma de encuentro con otra persona a la que apreciamos o amamos. A lo mejor estos días, escuchando la charla en clase te estás preguntando: “Pero, ¿Qué sexualidad tengo yo con 14 años?”

Pues la tienes. Más allá del descubrimiento de tu cuerpo –que veremos más adelante- llevas relacionándose con los demás desde que eras pequeño. Vamos a ver algunos ejemplos:

- Mi amiga está llorando. La abrazo para que sienta mi cercanía.
- Un compañero del equipo de basket acaba de meter una canasta. Chocamos nuestras manos a modo de trabajo bien hecho.
- Me despido de alguien a quien quiero. Juntamos nuestras mejillas en un beso en señal de cercanía.
- Mi hermano está enfermo. Acaricio su mano para darle consuelo y tranquilidad.

Tus sentidos son la entrada a tu ser y forman parte de tu físico. Tus gestos pueden ser excelentes compañeros de viaje tu habla. ¿Te atreverías a transmitir amistad, consuelo, o camaradería sin mover la boca? ¡Inténtalo y descubrirás de lo que eres capaz!

Es una forma de atracción



El aprendizaje y la educación desde pequeños nos hace sentir una preferencia por el tipo de persona con la que mejor me relaciono. El órgano sexual <u>más poderoso es el cerebro</u>. ¿Sorprendido? Nunca te ha pasado que estabas soñando o viendo la televisión y has sentido excitación? Es el cerebro el responsable de recibir los estímulos y reaccionar ante ellos. Él manda las órdenes al resto del cuerpo para que actúe, incluyendo los genitales y otras partes del cuerpo.

El cerebro almacena en su memoria todas tus vivencias y experiencias, que unidas al condicionamiento de tu propia química, hará que te gusten las chicas rubias, o lo chicos morenos de ojos verdes, o las chicas morenas con pecas, etc. Por eso existen personas heterosexuales y homosexuales.

Es una manifestación de la ternura

Por muy fuerte que seamos a veces necesitamos sentirnos cuidados y queridos. Desde que tus padres te cuidaban desde crío te habrás dado cuenta

del poder de la ternura, de los pequeños detalles, del poder de una caricia o de la buena noticia de una sonrisa. No tengas miedo de estos sentimientos que podrías calificar de infantiles. Aunque ahora no lo entiendas ahora porque en la adolescencia te sientes poderoso, descubrirás que la ternura es una de las herencias de la infancia que vale la pena conservar.

Es una forma de diversión

Cuando inicies tu proceso de maduración sexual verás que hay días buenos y malos. El trabajo, las preocupaciones, el cansancio… “Hoy no me besas como siempre” “¿Por qué no me coges la mano?” “Hace dos días que no me dices que me quieres” No siempre es como en las películas. Por eso es bueno desdramatizar las relaciones, ver el lado alegre de las cosas, jugar, pasárselo bien, inventar situaciones nuevas. En resumen. Como no hay dos días iguales en la vida, haz de cada encuentro con tu pareja una nueva buena noticia.

AUTOEDUCACIÓN

Aunque la sexualidad depende mucho de la pareja, es importante que te prepares de forma individual para la vida en común. Es como estudiar una carrera. Para ser un buen matemático no basta con tener buenas capacidades También hay que preparase. Aquí tienes algunos consejos.

Reforzamiento

Cuando estás con alguien, en el plano social o amoroso, procura buscar en esa persona sus cosas buenas, son puntos fuertes, dejando en un segundo plano sus defectos. Enamora con tus palabras, procurando que estas acaricien en vez de arañar. Inténtalo un día con los que te rodean y comprueba el efecto. Imagínate que la persona que te gusta se pasara el día riéndose de los defectos de los demás y hablando mal de la gente. Seguro que no quieres convivir con una persona así.

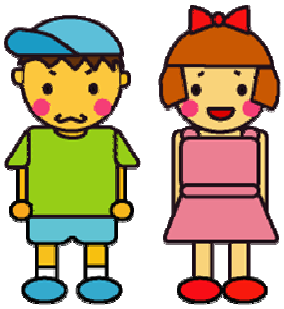
Libertad emocional

Tu cuerpo está hecho para sentir, desde la química hasta el alma. Debemos reconocer nuestros sentimientos como señales de vida, como algo íntimo y personal. Estar enamorado de alguien o amar a la humanidad o la vida en su totalidad te hará crecer como persona.

Incluso si te sientes atraído por una persona con la que sabes que no puedes llegar a una situación sentimental puede ser una buena vía para que fluyan tus emociones.

¿No entrenan los deportistas para el día del partido? Lo mismo te pasará en la vida. Tendrás buenas y malas situaciones. Unas te harán sentir dichoso y otras desgraciado. Ambas son importantes para tu autoeducación, para estar listo cuando llegue el momento.

Autorevelación



Es importante que sepas revelar tus sentimientos progresivamente a los que te rodean. También es bueno escucharse a sí mismo, encontrar momentos de intimidad para encontrarte con tus emociones.

La autorevelación también se hace con el cuerpo. Las chicas usan mucho el lenguaje del cuerpo y la autorevelación con sus amigas. Entran antes que los chicos en ese campo de la sexualidad. Los chicos tenemos miedo a que esa autorevelación sea un signo de falta de masculinidad o de debilidad. ¡Al contrario! Debes dar ese paso. Conocerte y que te conozcan es el primer paso hacia la madurez emocional.

Escucha

No vale con oír, hay que escuchar. Esto permite una corriente fluida de sentimientos. En una relación sexual existe un alto grado de intimidad que debemos desarrollar desde las orejas, no desde los genitales. El encuentro de una pareja surge de la comunicación, del flujo de información en ambos sentidos. El saber escuchar es un arma de seducción muy importante, porque hace al otro sentirse valioso para ti.

Información

Vives en una sociedad repleta de información. Internet, revistas, televisión. Eso te puede confundir ya que la información te puede llegar incompleta, parcial o equivocada, dándote a conocer mitos y falacias que pueden condicionarte en el futuro. ¿Te suenan estas frases?

- La masturbación causa trastornos.
- La primera vez es más fácil quedarse embarazada.
- El SIDA se contagia con el aliento.

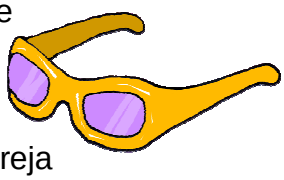
Por eso uno de los objetivos de este tema será aclararte esas dudas.

Autoestima

Quererse a uno mismo no significa verse perfecto (esto sería imposible), no significa no ser consciente de los defectos que tienes, al contrario, quererse a uno mismo significa saber tanto lo bueno como lo malo de ti y quererte a pesar de que hay cosas que no son todo lo buenas que te gustaría. Así es como queremos a los demás, porque cuando yo quiero a una persona, no significa que ésta sea la mejor del mundo, ni la más guapa, ni la más lista, al contrario, es alguien con un montón de defectos que no me son ajenos, pero a pesar de saberlo, aún así la quiero, la valoro y me gusta tenerla a mi lado.

Todos somos igual de valiosos e igual de importantes, porque cada uno es diferente de los demás, y esto le convierte en único. Si no eres capaz de ver todo lo bueno que tienes, es porque no te conoces lo suficientemente bien, si llegases a conocerte como aquellas personas que te quieren, seguro que descubrirías una persona maravillosa que había permanecido oculta a tus ojos.

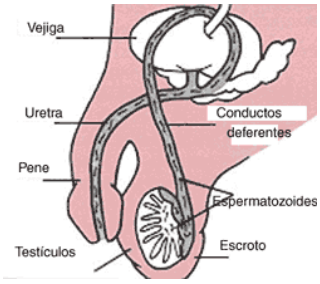
Sensibilidad



¡Ponte las gafas de la persona que tienes en frente! Comprende los sentimientos y razones que mueven a los demás. Cuando no entiendas la actitud de alguien cercano a ti, procura comprenderle, ponerse en su lugar y buscar los motivos que le han llevado a comportarse de esa manera. En la vida en pareja deberás realizar ese ejercicio casi a diario.

FISIOLOGÍA

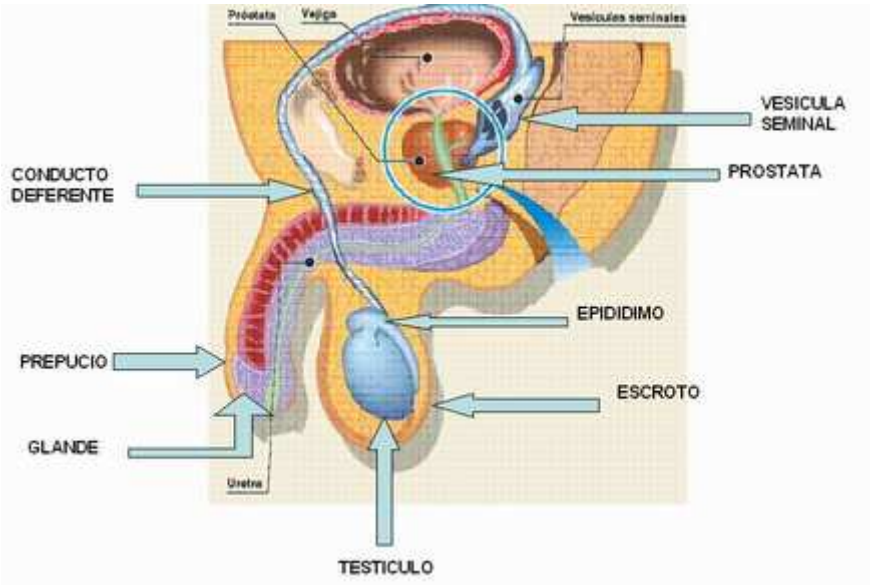
El hombre



- La estructura del aparato genital masculino es de menor complejidad que la del femenino, ya que su única función en la reproducción es la de aportar el gameto para la fecundación, mientras el aparato genital femenino además debe proporcionar un lugar para la fecundación y albergar durante el embarazo al embrión y más adelante al feto hasta su nacimiento.

- Forman parte del aparato genital masculino los testículos, que son los órganos donde se forman los espermatozoides; Están dentro de unas bolsas llamadas escrotales .

- El escroto esta formado por piel y músculos que son los que se encargan de acercarlos o alejarlos de la pelvis dependiendo de la temperatura: cuando hace calor los alejan y cuando hace frío o durante la excitación en la relación sexual los acercan para que no se enfríen (en el primer caso), y para acortar el recorrido de los espermatozoides (en el segundo caso). La temperatura es importante para la producción de espermatozoides.



- El pene es el órgano usado para la cópula (coito o penetración) y para la micción (orinar). Está formado por dos cuerpos cavernosos laterales y el cuerpo esponjoso, que es central y a través de él pasa la uretra. Estas tres estructuras son las que al llenarse de sangre durante la excitación producen la erección.

- La parte anterior del pene se llama glande y la piel que lo recubre se llama prepucio. Esta piel es la que se corta cuando se hace la fimosis.

- En el interior de la pelvis del hombre están las vesículas seminales. Estas, durante la salida de los espermatozoides, aportan un líquido que, junto a los espermatozoides y el liquido de la próstata, forman el semen.

- Las vías espermáticas, son las vías de excreción de los espermatozoides y conectan los testículos con el pene. Estos conductos son: Conductos eferentes, Epidídimos y conductos deferentes que desembocan dentro de la pelvis en el conducto eyaculador que desemboca en la uretra antes de que pase por la próstata.

- También son importantes las glándulas de Cowper. Excretan un líquido que sirve para limpiar la uretra antes de la eyaculación ya que el pH de la orina es perjudicial para los espermatozoides.

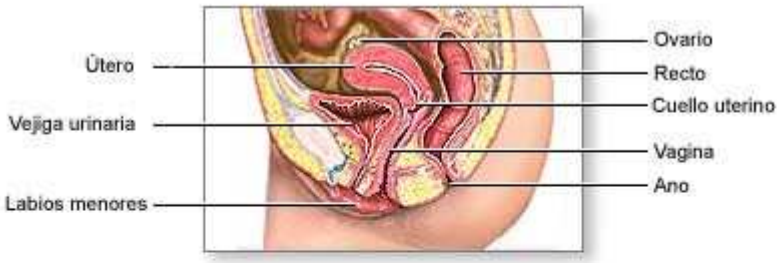
La mujer

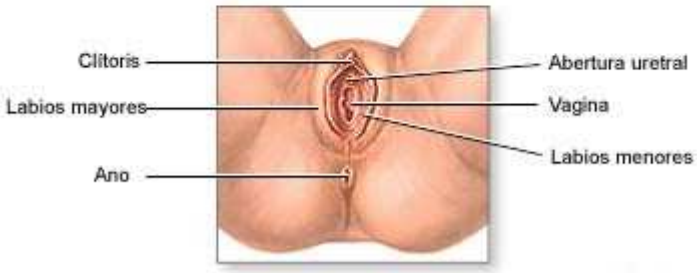
- Los genitales de la mujer son externos e internos.

- Externos son: La vulva, formada por los labios mayores, labios menores y el vestíbulo.

- En la parte anterior esta el Monte de Venus, es un acumulo adiposo situado sobre el hueso del pubis y esta cubierto de vello.

- El clítoris se encuentra situado en la parte superior de la vulva, por debajo de los labios mayores y entre los repliegues de los labios menores. Se trata de un órgano eréctil del tamaño de un guisante, con una estructura muy parecida a la del pene, pues está formado por un tejido esponjoso y abundantes terminaciones nerviosas. Asimismo, tiene un glande cubierto por un prepucio. La punta del clítoris es la zona más sensible de la mujer y la que le proporciona mayor fuente de placer sexual.





- Los labios mayores, son 2 grandes pliegues de piel que delimitan la hendidura vulvar, tienen mayor pigmentación de la piel y están recubiertos de vello.

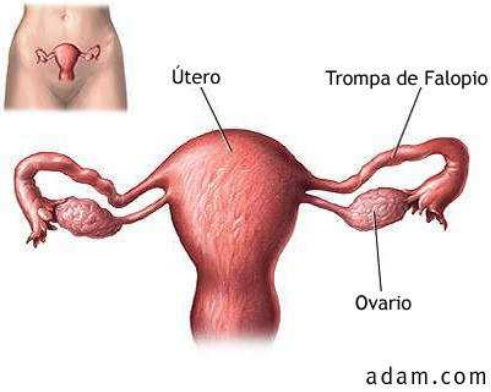
- Los labios menores, están situados dentro de los labios mayores formados por piel que se asemejan a una mucosa no tienen vello y si glándulas sebáceas para mantener la humedad dentro de la vulva. Su extremidad anterior se desdobla en dos pliegues que rodean al clítoris y forman por encima de este órgano un capuchón que lo protege.

- El vestíbulo es la zona delimitada por los labios menores donde desembocan la uretra y la vagina a ambos lados de la vagina están los conductos por donde desembocan las glándulas de Bartholino.

- La vagina es un conducto cilíndrico que va desde la vulva hasta el cuello del útero , esta cubierta por mucosa y formada por músculos. La zona más sensible de la vagina esta localizada en el tercio anterior de esta. La mayor parte del tiempo es una cavidad virtual con una gran

elasticidad, es capaz de albergar desde un dedo, un pene, un especulo o la cabeza y el cuerpo de un recién nacido durante el parto. También permite la salida de la sangre durante la menstruación. La desembocadura de la vagina hacia el exterior esta delimitada por un pliegue que la estrecha y que se llama himen.

- El útero es un órgano muscular, hueco situado sobre la vejiga urinaria y el recto. La cavidad uterina esta recubierta del endometrio que es un tejido especial que permite el anidamiento del embrión, cuando se a producido la fecundación del óvulo.



- En el útero se recibe al óvulo fecundado, así es fácil comprender que dependiendo de la adecuada maduración del endometrio y de la capacidad de crecimiento del útero, en su conjunto dependerá el porvenir del embrión en desarrollo.

- La parte inferior del útero se llama cérvix o cuello del útero , este se comunica con la vagina y el cuerpo del útero a través del canal cervical que esta revestido de glándulas a las que se llaman criptas endocervicales. Estas glándulas producen moco cervical bajo la influencia de los estrógenos. Los espermatozoides dependen del moco cervical para su supervivencia y su transporte dentro del útero.

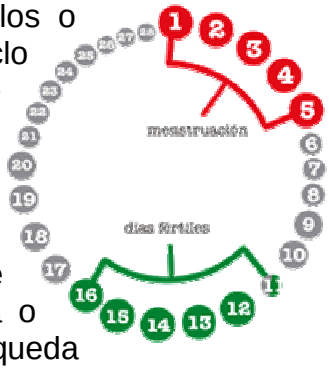
- En los ovarios se contiene la dotación de ovocitos que van a madurar a lo largo del ciclo fértil de la vida de las mujeres.

- El óvulo es la célula reproductora de la mujer.

El ciclo menstrual

Los ovarios son las glándulas que producen los óvulos o células con capacidad para la reproducción. En cada ciclo menstrual, uno de los ovarios libera un óvulo (esto es lo que se conoce como ovulación).

El óvulo desciende por las trompas de Falopio hasta llegar al útero. Durante este trayecto, el óvulo puede ser fertilizado si se encuentra con un espermatozoide (célula reproductora masculina hallada en el esperma o semen) dando origen a un huevo o cigoto que se queda alojado en el revestimiento del útero (endometrio).



Ciclo menstrual regular de 28 días

Si el óvulo no es fertilizado saldrá despedido, junto con el endometrio, fuera del cuerpo a través de la vagina. Esto es lo que se conoce como menstruación o

regla. El ciclo menstrual es el periodo de tiempo comprendido entre el inicio de una menstruación (aparición de la hemorragia) y el comienzo de la siguiente, su duración media es de 28 días, aunque pueden ser normales ciclos menores de hasta 24 días o más prolongados de hasta 32 días.

Toda mujer debe de conocer la duración media de su ciclo menstrual y controlar sus posibles alteraciones.

La respuesta sexual

La respuesta sexual en el hombre más visible es la erección del pene, y esta se produce fundamentalmente por un cambio en la circulación arterial y venosa, en respuesta a un estímulo nervioso.

En las mujeres se produce una lubricación vaginal, que es el resultado directo del incremento de flujo sanguíneo a nivel pélvico, que producen una dilatación de los vasos sanguíneos en las paredes de la vagina y se produciría mayor lubricación vaginal. En los genitales externos se hinchan los labios mayores y menores. En el clítoris se produce una erección progresiva.

Si la estimulación sexual aumenta, se alcanzan niveles de tensión sexual elevados que llevan al orgasmo. En el hombre, el orgasmo se produce con la eyaculación, la contracción rítmica de los genitales y sensaciones por todo el cuerpo. En las mujeres no hay eyaculación. Si hay calor y placer a nivel del clítoris y una serie de contracciones involuntarias de la musculatura en distintas partes del cuerpo.

TIPOS DE RELACIÓN SEXUAL

Los besos

Los labios son una parte muy atractiva de nuestro cuerpo, por su aspecto, terminaciones nerviosas y humedad. El beso en los labios debe ser tan progresivo como el coito. El momento del primer beso puede ser muy bonito para una pareja, por lo que es importante hacerlo con dulzura en un ambiente tranquilo y romántico.

La masturbación

La masturbación es para muchas personas la primera actividad sexual. No produce enfermedades ni efectos secundarios.

Las caricias

Es muy importante aprender a acariciarse y a dejarse acariciar. No se debe concentrar únicamente en las zonas genitales, ya que la piel está compuesta de una infinidad de puntos sensibles que deber descubrir día tras día.

El petting

El término petting define la práctica sexual que persigue la estimulación sexual sin coito. De esta forma se practican diferentes técnicas como los besos, las caricias, etc. excepto la introducción del pene en la vagina. Relaja mucho a la mujer y la prepara para la siguiente etapa.

El petting es una técnica muy importante en el comienzo de las relaciones de pareja. Para realizar bien el coito posteriormente y aprender a conocerse, puede ser una buena idea.

El Coito o penetración

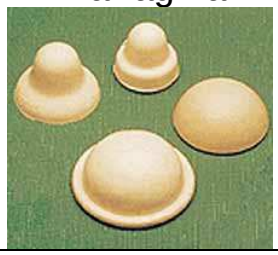
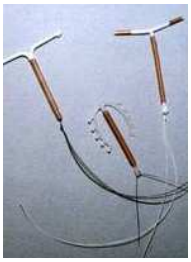
Consiste en la introducción del pene en la vagina.

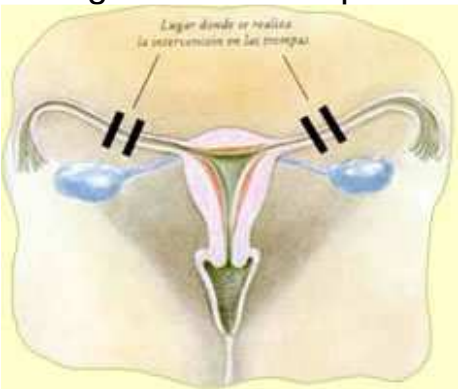
Culturalmente se dice que has perdido la virginidad cuando realizas el coito por primera vez.

Lo de que se sangra cuando se pierde la virginidad en el caso de las mujeres se debe a la rotura del himen. Esto puede producir una pequeña pérdida de sangre. De todas formas, cada himen es distinto. Incluso determinados deportes pueden causar su rotura sin que te des cuenta.

Dependiendo del grado de relajación y excitación de la mujer en algunos casos se puede sentir dolor, pero no siempre. Para evitarlo es importante la confianza en tu pareja, el ambiente relajado, hacer las cosas sin prisas y seguir las etapas que hemos ido viendo en apartados anteriores.

MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS

Preservativo masculino	Funda generalmente de látex, muy fina y resistente que se coloca desenrollándolo en el pene en erección, impidiendo así que el semen de la eyaculación se aloje en la vagina.
Preservativo femenino	Es una funda de poliuretano, más ancho que el masculino y provisto de un anillo rígido de unos 10 cm. de diámetro en el extremo abierto y de un segundo anillo más estrecho situado en el interior del preservativo.
Diafragma 	Es una caperuza de caucho o de goma con un borde flexible de distintas medidas que actúa como obstáculo mecánico tapando el cuello del útero, impidiendo así la entrada de los espermatozoides.
D.I.U. 	Es un pequeño aparato de plástico y metal (cobre o plata y cobre) muy flexible, que se introduce en el interior del útero. Ante su presencia, se segrega mayor cantidad de flujo dificultando el ascenso de los espermatozoides a través de él. Altera el movimiento de las trompas de Falopio dificultando la fecundación.
Píldora anticonceptiva	Es un compuesto de hormonas sintéticas similares a las naturales de la mujer (estrógenos y progesterona). Al tomarlas la hipófisis deja de mandar ordenes al ovario para que este produzcan estas hormonas, por lo que el ovario queda en reposo y no hay ovulación, por tanto no puede haber fecundación, lo que hace imposible el embarazo.
Espermicidas	Los espermicidas se clasifican como métodos de barrera química. Existen en el mercado en forma de cremas, geles y óvulos vaginales. Tienen una doble acción, por un lado el ingrediente activo o agente

	espermicida inmoviliza o mata a los espermatozoides, y por el otro, la emulsión que contiene la sustancia activa forma una barrera que bloquea la apertura del cervix. Deben ser siempre utilizados en combinación con otros métodos anticonceptivos, ya que por si solos tienen muy poca eficacia.
Ligadura de trompas 	Es una intervención quirúrgica que se realiza en la mujer, con anestesia general. Consiste en seccionar o bloquear las trompas de Falopio (con clips, anillas o electrocoagulación), esto impide el recorrido del óvulo por la trompa en dirección al útero y por tanto la fecundación. Es permanente e irreversible
Vasectomía	Es una intervención quirúrgica que se practica en el varón con anestesia local. Consiste en cortar o pinzar los conductos deferentes con el fin de que el semen eyaculado no contenga espermatozoides.

¡Cuidado! No son métodos anticonceptivos:

- Coito interrumpido o "marcha atrás"
- Lavados vaginales
- Durante la menstruación
- Píldora del día después

ENFERMEDADES

Las enfermedades transmitidas sexualmente (para abreviar las llamamos ETS) son serias, algunas veces dolorosas y pueden causar mucho daño. Algunas pueden infectar los órganos sexuales y reproductores. Otras (VIH, hepatitis B, sífilis) causan infecciones generales en el cuerpo.

La mayoría de las ETS se pueden curar con tratamiento. Es posible tener una de estas enfermedades aunque no se presente ningún síntoma. En otras ocasiones, los síntomas pueden desaparecer por sí mismos, pero la enfermedad no se cura si no se recibe tratamiento. Algunas de estas enfermedades no se pueden curar aún, como pasa con el SIDA.

El SIDA Se transmite por:

- Relaciones sexuales sin protección con personas infectadas.
- Sangre contaminada.
- Intercambiarse máquinas de afeitar o similares.
- De una mujer embarazada infectada su bebé.
- Utilizar las mismas jeringuillas.
- Hacerse tatuajes.

DECÁLOGO PARA UNA PAREJA PERFECTA

1 Cuanta más intimidad mejor. Cread vuestro lenguaje propio.	**6 Sed flexibles y con ganas de vivir experiencias nuevas juntos. Usad la imaginación.**
2 Tened mucha comunicación. No tengáis miedo a pedir cosas.	**7 Aprended a reírse de los fallos y los errores de la vida. Positivismo.**
3 Reservad tiempo para la pareja. Tu pareja debe estar entre tus Prioridades	**8 No hay que fijarse un objetivo. Disfrutad juntos de vuestra relación sin marcar metas.**
4 Es bueno mostrar afecto, tener diálogo y contacto físico en cualquier momento. No sólo en los momentos planeados para ello.	**9 No siempre vuestro cuerpo será joven. Aceptad los cambios del cuerpo y vuestra propia evolución a lo largo del tiempo**
5 Sed espontáneos. No estáis en un examen.	**10 Mantened un cuidado y compromiso mutuo. El respeto y el diálogo son el pilar de vuestra relación.**