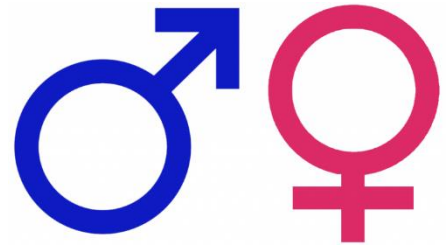


TEMA 11. LA SEXUALIDAD HUMANA

1. Sexo y sexualidad

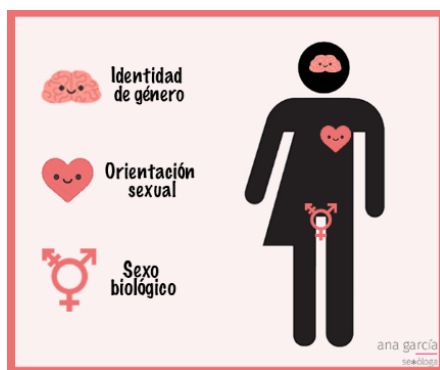
Frecuentemente confundimos los términos “sexo” y “sexualidad” y los empleamos como si fueran sinónimos, pero no lo son. El sexo se refiere a la dimensión biológica de los seres vivos con la que se nace y que se ocupa de la reproducción y de todos aquellos elementos fisiológicos que se relacionan con ella: la división de individuos de una especie en masculinos y femeninos, los órganos genitales y hormonas propia de cada sexo, la carga genética y cromosómica...



En cambio, la sexualidad abarca un espectro dimensional más amplio ya que se relaciona con nuestra dimensión cultural y social. Es aquello que constituye buena parte de nuestra personalidad, nos hace ser quiénes somos, incluye nuestra identidad y orientación sexual, la forma de expresarnos, vestirnos, de relacionarnos sentimental y afectivamente con los demás, de buscar la intimidad con ellos...

En definitiva, aunque no sean sinónimos “sexo” y “sexualidad” en el ser humano van unidos, no olvidemos, como ya se ha dicho en temas anteriores, que somos seres *biopsicosociales*.

2. La orientación sexual y la identidad sexual



Al igual que ocurrió con el sexo y la sexualidad, estos términos con frecuencia se confunden y se tiende a usarlos incorrectamente.

La orientación sexual se refiere a la atracción sexual y romántica que se siente hacia los otros. Dependiendo de quiénes sean estos “otros” tendremos una orientación u otra. Una persona no puede elegir su orientación sexual y aunque no se conoce exactamente qué la origina se cree que es la unión de elementos biológicos y ambientales. Y

al igual que no se elige tampoco la puede cambiar, en el pasado se ha hablado (y practicado) de técnicas de cambio de orientación sexual entendiendo que la heterosexual es la correcta y cualquiera que no fuese esta se consideraba enfermedad. Esta tesis es falsa ya que la orientación sexual, sea cual sea, no supone ni una enfermedad ni un trastorno de la personalidad ni emocional.

La identidad sexual se refiere a la dimensión psicológica del individuo ya que tiene que ver con sentirse hombre o mujer, pero no tiene que ver con el sexo que se tenga ya que puedes sentirte hombre habiendo nacido con órganos reproductores femeninos o viceversa. Suele afirmarse en

la adolescencia en el momento en el que se desarrolla la orientación sexual ya que descubres si estás o no conforme con el rol que establece la sociedad para tu sexo.

3. Dimensiones de la sexualidad

La sexualidad humana, como hemos visto en el apartado anterior, abarca un amplio espectro de nuestras vidas ya que comprende el ámbito social y cultural, lo que incluye varias dimensiones o aspectos de estos.

- Dimensión biológica. Aquella que se relaciona con la procreación y el organismo.
- Dimensión psicológica. El modo de entender el sexo y a nosotros mismos.
- Dimensión social. La forma de entender la sexualidad nuestra sociedad a nivel educativo, político, religioso, lúdico...
- Dimensión ética. Los valores que nuestra sociedad relaciona con el sexo y la correcta e incorrecta forma de experimentarlo.

<http://www.espill.org/wp-content/uploads/2016/01/Derechos-Sexuales-1997.pdf> (los derechos sexuales)



4. La sexualidad en la vida humana

Ya hemos visto que el sexo y la sexualidad forman parte de nuestra vida desde que nacemos y que ayudan a conformar nuestra visión de la realidad y a entender la relación con nosotros mismos y con los demás, pero ¿cómo ocurre este proceso?, ¿se mantiene rígido o, por el contrario, es flexible y va cambiando?

En este apartado vamos a ver cómo se forma la sexualidad en el ser humano ya que este, como sabemos, es un complejo proceso que abarca elementos de carácter biológico, cultural y conductual. Es importante que el desarrollo se siga correctamente ya que de no hacerse bien podría afectar a la maduración afectiva del individuo pudiendo llegar a producir algunos de los trastornos que hemos visto en temas anteriores.

Los primeros años.



Esta etapa es crucial en la vida del ser humano ya que es cuando hay que comenzar a desarrollar la faceta afectivo-emocional del bebé y se hace a partir del contacto físico, son muy importantes los besos y los abrazos ya que con estos el bebé siente placer, pero este aún no se relaciona con lo erótico.

Al nacer el comportamiento sexual es similar en ambos sexos y solo se diferencian por los órganos sexuales. A medida que se va creciendo la identidad sexual se va formando y lo hace por la influencia de unos factores externos de carácter afectivo-emocionales, sociales y culturales (la familia, principalmente la madre, la educación, la religión...) así como las experiencias individuales que se vayan viviendo. A medida que crecen el niño y la niña empiezan a sentir curiosidad informativa por el sexo y la diferenciación de los órganos sexuales externos y es cuando surge la identidad sexual (recordemos que esta es inicial y que aún no es la definitiva porque terminará de conformarse en la adolescencia). Estas inquietudes se ven acompañadas por las primeras exploraciones del propio cuerpo y se entiende este como un foco de placer

Los 5-10 años



Ya se conocen los estereotipos sociales fijados según el sexo del niño (con qué jugar, la forma de vestir, colores propios y ajenos, programas de TV que ver...). Los juegos exploratorios continúan y el cambio fundamental que aparece es conductual ya que su conducta se va modificando por la observación de un modelo del mismo sexo al que se

imita (principalmente el padre o la madre según corresponda). Además, en esta etapa se comienza el colegio y la convivencia con otros niños, comienza una división y agrupación entre iguales. Aparecen juegos sexuales a partir de la imitación de modelos observados en la TV, en el ambiente familiar, ... Es una época crucial en la que la sexualidad es para ellos un misterio y es por ello que las actitudes que muestren no deben ser reprochadas ni silenciadas ya que eso podría crear un mal desarrollo de esta dimensión que produciría una mala maduración afectivo-sexual del individuo.

La pubertad (11-14 años)

A nivel psicológico es una época de riesgo ya que como aun la personalidad es maleable y se recibe mucha influencia ambiental en lo que respecta a las relaciones sexuales que principalmente proviene de su grupo de amigos, la TV y de internet (la familia y la escuela caen a un segundo plano), pudiendo aportar unos modelos de comportamiento erróneos. Los niños y niñas preadolescentes van a sufrir un conflicto interno entre los valores que su familia les



inculca y los que están adquiriendo con su grupo de amigos. De las decisiones que tome en estos momentos surgirá su identidad sexual por lo que es importante el asesoramiento, la paciencia y el cuidado en estas épocas.

A nivel físico es una etapa crucial ya que es cuando se produce la maduración sexual humana y se completa la identidad sexual. Junto a esta maduración sexual se producen grandes cambios ya que el cuerpo va preparándose para la edad adulta. Además, hay que indicar que como los cambios corporales no se realizan al mismo tiempo dentro del grupo, el ritmo de crecimiento de cada uno es distinto y este puede ser precoz o tardío, pueden aparecer sentimientos como la frustración, la inseguridad y temores que pueden traducirse en actitudes rebeldes o retraídas. Hay un gran interés por el físico del otro y preocupación por el propio.

Los cambios físicos que operan en el cuerpo son numerosos, pero los principales son:

Comunes a niños y niñas

- Mayor actividad de las glándulas sudoríparas.
- Aparición de vello púbico y en las axilas.
- Cambios en la voz.
- Posible aparición de acné.
- Se acelera el crecimiento físico, los conocidos “estirones”.

<p>Niñas</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crecimiento de los senos y acentuación de pezones. - Ensanchamiento del pubis. - Aparece la primera menstruación (menarquia). 	<p>Niños</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aparece vello en el rostro y el pecho. - Agrandamiento de los testículos y de pene. - Primeras eyaculaciones. - La nuez se hace visible.
---	---

5. Los trastornos sexuales

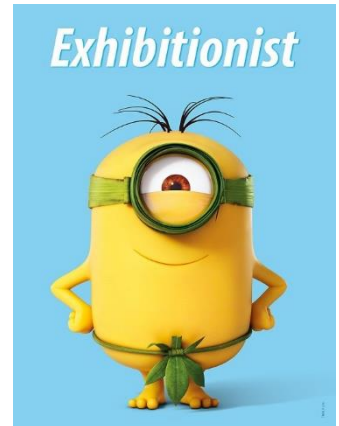
La respuesta sexual es el aumento de la tensión sexual que comienza cuando nos excitamos a partir de una estimulación determinada. El problema al tratar la sexualidad humana está en el mismo hecho de la excitación ya que aquello que la estimula puede tener un origen muy variado, puede ir desde la otra persona a una parte concreta del cuerpo, pasando por un objeto

determinado (relacionado o no con el sexo) hasta un olor, de hecho, a veces, no es necesario que aquello que la estimule esté presente porque puede ser un recuerdo o una fantasía.

Es por ello que resulta complejo definir en el ámbito sexual qué es normal y qué no lo es o qué conducta se considera sana y aceptable y cuál perturbada ya que en ocasiones la frontera que los divide puede ser muy fina. No obstante, el DSM considera que hay conductas que se asumen de un modo claro como anómalas y son las que se denominan “trastornos sexuales” y la psicología los ha dividido en tres tipos:

-Parafilias. Fantasías recurrentes con mucha carga excitatoria y que suelen incluir a objetos y niños. Incluyen factores de humillación y dolor. Las más frecuentes son: exhibicionismo, voyerismo, masoquismo y pedofilia.

-Disfunciones sexuales. Aquellos problemas que surgen durante la realización del acto sexual, estas pueden tener una naturaleza física, psicológica o ambas. Los más frecuentes son: trastornos del orgasmo y trastornos del dolor.



ACTIVIDAD

A continuación, verás un vídeo de una breve charla de [P. Zimbardo](#) en la que nos habla de cómo internet ha cambiado la visión que los hombres tienen sobre las relaciones humanas, principalmente las sexuales, y las consecuencias de tal cambio.

<https://www.youtube.com/watch?v=ED6O8Hd9FUI&feature=youtu.be>

Tras su visionado, te proponemos que respondas al siguiente cuestionario:

1. ¿Cuál es la idea principal del vídeo?, ¿podrías resumirla en una o dos frases?
2. Zimbardo, al principio de la charla, habla de un "malestar social", ¿a qué se refiere?
3. ¿Qué diferencia hay entre la antigua timidez y la inadaptación social?
4. ¿Qué es el "síndrome de intensidad social"?
5. ¿Qué papel juega internet en el cambio de actitud que nos ha llevado a la inadaptación social?, ¿estás de acuerdo con Zimbardo?, ¿por qué?
6. Tras ver el vídeo, ¿qué crees que significa la expresión "la decadencia de los tíos".