



SEXO SIN DUDA

Octubre 2007

Número: 5

REVISTA



Mujeres Jóvenes de Asturias
C/General Elorza nº68 6ºB
Oviedo-Asturias

DESARROLLO PSICOSEXUAL
DESARROLLO PSICOSEXUAL

SEXO
sin duda



Hola a todos/ as,

¿Qué tal ha sido el verano?

Bueno, después de este descanso vacacional volvemos a la carga con la quinta revista de “sexo sin duda”.

Mantenemos el diseño de la anterior, pero como veréis hemos mejorado mucho...jejeje

Un descanso nos ha venido bien para tener nuevas ideas y también porque nos habéis mandado algunas sugerencias que nos han ayudado mucho. Gracias a todos/as los que habéis participado.

Os animamos a que sigáis dando vuestra opinión porque, como siempre os decimos, pretendemos que esto sea algo que os ayude y os sirva.

El tema esta vez es el Desarrollo Psicosexual. Como ya sabéis o eso creo, tenemos sexualidad desde que nacemos, expresada de diferentes formas pero, somos seres sexuados queramos o no (de esto hablábamos en la primera revista).

Pues bien, esta vez el objetivo es que conozcáis y entendáis todas estas etapas del ciclo vital relacionándolas con nuestro comportamiento sexual.



Además dedicamos un capítulo especial a la adolescencia, por ser una de las etapas dónde se producen más cambios (y más dudas) y también porque sois muchas personas las que nos preguntáis que estáis justo en esta edad.

Pero también os será útil para los que tenéis hermanos y hermanas más pequeños, para que les podáis entender y ayudar, a los que tenéis hijos/as (o los pensáis tener) para que sepáis cómo responder a sus primeras preguntas, a los que tenéis abuelos... en fin, que siempre nos queda algo que aprender...

Un beso, nos vemos!!!



SEXO
sin duda



“SEXO SIN DUDA”

□ DESARROLLO PSICOSEXUAL. LA SEXUALIDAD SE DESARROLLA Y CAMBIA CON LA EDAD

La educación sexual comienza de un modo imperceptible y no intencional desde los primeros días de la vida. Hágase lo que se haga y sean cuales sean las ideologías al respecto, la familia educa sexualmente, principalmente a través de los modelos de identificación y del contacto corporal, del lenguaje del cuerpo.

La forma en que un padre o una madre sostiene a su hija o hijo, el modo de acariciarle, alimentarle, hablarle, la actitud ante sus funciones de eliminación y hábitos de higiene, ante los goces autoeróticos y la exploración de su propio cuerpo, ya implica una educación sexual, pues expresa la concepción que se tiene de la sexualidad y del placer en general.



Hay toda una educación sexual derivada del clima familiar que respira el niño y la niña: según la armonía, las expresiones de deseo, las manifestaciones de afecto y de placer entre los padres, los niños y las niñas recibirán una educación sexual diferente, un concepto diferente de lo que es la sexualidad y lo que significa ser pareja.

La educación sexual pasa necesariamente por actitudes y comportamientos maternos y paternos. La educación sexual se inscribe, pues, en una relación entre madres-padres e hijas-hijos y se trasmite más a través del ejemplo, la actitud y los comportamientos que de los principios impuestos y no siempre respetados.

Bajo esta perspectiva, la educación sexual es un aspecto más de la educación de la afectividad total de la etapa infantil

A partir de los dos años y medio, la niña/o que ya ha descubierto que sus manos, sus pies, su cara le pertenecen empieza a interesarse por sus órganos sexuales, a querer compararlos y saber de ellos. Hace preguntas: es una nueva etapa, la de la información sexual.

Es muy importante que tanto la madre como el padre puedan contestar a los interrogantes de sus hijas e hijos porque necesitan muy pronto saber sobre el nacimiento, la reproducción y las relaciones sexuales. Muy pronto quiere decir desde que lo pregunten, no intentar acelerar su madurez o sensibilidad a estas preguntas. Pero cuando las hagan tampoco hay que escamotearlas u ocultarlas.



Niñas y niños emprenderán el diálogo en función de sus necesidades y esto es signo de un progreso general afectivo e intelectual. La posibilidad de establecer un diálogo sexual en un clima de confianza es más importante que la calidad de las respuestas.

La información sexual no es lo único importante, sino la posibilidad de establecer un diálogo que permita a la niña, al niño y a adolescentes expresar sus dudas y vivir una sexualidad gozosa que respete los gustos y diferencias del resto y esté basada en la no manipulación.

La adolescencia es un período de grandes cambios y transformaciones: el cuerpo comienza a madurar, a convertirse en adulto, la mente se llena de nuevas ideas y pensamientos, aparecen nuevos gustos e intereses. Es la época del deseo de independencia familiar, del inconformismo y de las teorías que pretenden cambiar el mundo, en este momento nacen las grandes amistades y los primeros amores que suelen dejar huella.

La adolescencia comienza por la pubertad. En la pubertad (12 a 16 años según los casos) se producen grandes cambios físicos: se “pega el estirón”, salen granos en la cara y espalda, aparece el vello en las axilas y pubis, crecen los pechos en las chicas, cambia la voz en los chicos y empieza a perfilarse el bigote. En ambos sexos se desarrollan los órganos genitales. Aparecen las primeras menstruaciones en las chicas y las primeras eyaculaciones en los chicos. En la adolescencia se viven muy confusamente estas transformaciones que se dan de forma tan brusca. No se controlan los



movimientos y no se acepta la propia imagen corporal, sobre todo si no coinciden con los ideales de belleza que imponen los cánones sociales.

Hacia la madurez sexual... siempre estamos aprendiendo

Entendiendo que la capacidad sexual es mucho más amplia que la posibilidad de tener hijos, la madurez sexual en este sentido es algo que no se adquiere de la noche a la mañana, por un mero cambio fisiológico, sino que se va moldeando a lo largo de toda la vida. Siempre nos queda algo que aprender o una nueva sensación que experimentar. Podemos ir viendo cómo la relación sexual puede ir pareja a un profundo sentimiento de cercanía o ternura, y cómo entonces nos deja más satisfechos.

Aprendiendo siempre, ya que una relación sexual pierde su atractivo cuando se convierte en rutina (algo meramente mecánico que se sabe cómo empieza y cómo termina).

Y madurar no es solamente aprender "técnicas" o posturas como quien aprende recetas de cocina, sino quitarnos tabúes, miedos, vergüenzas, saber que no hay nada de perverso ni anormal siempre que sea una forma de expresión sincera, agradable y deseado por los dos miembros de la pareja. Madurar es también quitar de nuestra vida los mitos y los



tópicos, la idea de que lo mejor es esto o lo otro, y funcionar con lo que sea bueno para las dos personas. Por ejemplo, la obsesión por el orgasmo simultáneo puede hacer que una pareja no disfrute y se frustre si, como es normal, las dos personas tienen ritmos distintos. Se trataría, más bien, de disfrutar espontáneamente en este proceso de recibir y proporcionar sensaciones.

Madurar sexualmente es también, sobre todo en el caso de los hombres, olvidarse de la preocupación por su potencia sexual, y empezar a pensar que lo más satisfactorio para la pareja es probablemente que se manifiesten como son, que sean capaces de valorar la importancia del cariño y la ternura en la relación, mucho más que "sean muy machos" o que "tengan siempre ganas", que son cosas que no sólo no tienen importancia, sino que pueden llegar a ser resultar un agobio para la mujer.

Madurar es descubrir que la piel es el principal órgano sexual, y que todo el cuerpo es capaz de sentir, expresarse y gozar. Cada persona puede tener una sensibilidad sorprendente en cualquier parte de su cuerpo. Por eso es muy importante que la persona se sienta lo suficientemente libre para explorar su propio cuerpo y de la otra persona, para acariciar sin límites y experimentar nuevas sensaciones e inventar la relación cada día. La caricia no es sólo una realidad física sino psíquica y emocional. Se trata de que la caricia exprese la emoción y el sentimiento que en ese momento vivimos.

Para madurar pues, es imprescindible que hombres y mujeres nos conozcamos bien a nosotros mismos, que sepamos cuáles son nuestras preferencias y seamos capaces de hablar de ellas con nuestras parejas, si las tenemos.



Madurar es ir aprendiendo y descubriendo nuevas facetas cada día.

Y las personas mayores, ¿qué?

La vida sexual no termina nunca, porque seguimos siendo sexuados durante toda la vida.

La sexualidad tiene diferentes manifestaciones: no se expresa igual en la infancia, en la adolescencia, en la edad adulta o en la vejez. En este período suele disminuir la frecuencia de las relaciones coitales (esto no ocurre de repente, sino gradualmente). Sin embargo, aparece cierta dificultad en la consecución del orgasmo, y posibles molestias vaginales durante el coito. Se deberá dar más importancia al afecto, la ternura, la comunicación, que también son aspectos de la sexualidad.

Por ello no puede decirse que se termina o disminuye la vida sexual sino, en todo caso, que cambia. El contacto piel a piel, las caricias... y en algunos casos, las relaciones coitales, siguen teniendo gran importancia en la vejez. Incluso puede haber nuevos enamoramientos y grandes deseos de mantener o reencontrar a la pareja sexual.



▣ DESARROLLO PSICOSEXUAL EN LA ADOLESCENCIA

La adolescencia es el período de la vida humana durante el cual el niño y la niña experimentan los cambios biológicos (pubertad) y los cambios psicológicos que les van a transformar en jóvenes adultos.

La edad en la que se inician los cambios biológicos es muy variable. Está determinada por factores genéticos y por factores exógenos tales como clima, temperatura, luz ambiental, estado nutricional...

En general, los niños y niñas empiezan la pubertad a los 11 ó 12 años, como término medio, y la concluyen en torno a los 16 años, las chicas, y a los 18, los chicos.

CAMBIOS PUBERALES MASCULINOS

Desde un punto de vista funcional, el factor clave que inicia la pubertad es una modificación en los mecanismos neuroendocrinos del hipotálamo, por la cual esta región del cerebro incrementa progresivamente las tasas de secreción a la sangre de la hormona denominada hormona liberadora de gonadotropinas (GnRH).

Los efectos biológicos de la llegada a los testículos de cantidades crecientes de gonadotropinas son principalmente: el desarrollo de las células del Leydig, el desarrollo de las células de Sertolí y la síntesis y liberación de testosterona.



El desarrollo completo de la espermatogénesis (producción de espermatozoides) no suele producirse hasta, por término medio, los 13-14 años de edad del niño. Pero antes de este momento, las tasas crecientes de testosterona, si bien no son lo suficientemente altas para posibilitar la espermatogénesis, sí lo son para estimular el desarrollo de los órganos genitales del chico. Así, el chico puede experimentar sus primeras eyaculaciones antes de que su semen contenga espermatozoides maduros o contenga los suficientes.

Además de adquirir la capacidad de procrear, durante la pubertad el chico experimenta una serie de cambios anatómico-fisiológicos que afectan fundamentalmente a los denominados genéricamente “caracteres sexuales primarios” (testículos, epidídimos, conductos y vasos deferentes, vesículas seminales, próstata, pene y escroto) y a los “caracteres sexuales secundarios” (esqueleto, musculatura, piel, distribución del pelo y laringe).

Estos cambios se deben fundamentalmente a la acción de la testosterona en las células que constituyen los órganos, conductos y tejidos citados, la cual parece promover un aumento considerable de la producción celular de proteínas y, en consecuencia, un incremento de la actividad biológica de la célula, acelerándose, muy especialmente, los procesos propios de su crecimiento y reproducción.



Los efectos más evidentes de esta acción de la testosterona son el crecimiento gradual del tamaño de todos los órganos y conductos del aparato genital masculino (pene, testículos, bolsas escrotales, etc.), el aumento considerable del volumen muscular y del espesor de la piel, cambios en las características del cabello y el crecimiento de los huesos, muy especialmente de los huesos largos.

Otros cambios puberales, también resultado de la acción de la testosterona, son la estimulación de la secreción de las vesículas seminales y de sus líquidos seminales respectivos, el agrandamiento de la laringe, lo que produce un agravamiento de la voz, la estimulación de los folículos pilosos de todo el cuerpo, la estimulación de las glándulas sebáceas que aumentan su producción de sebo provocando el “acné juvenil”, un leve engrosamiento de los pezones y las mamas y la estimulación de las glándulas sudoríparas, incrementándose la propensión a la transpiración corporal.

SEXO
sin duda



➤ CAMBIOS PUBERALES FEMENINOS

Un acontecimiento evidente caracteriza la pubertad de la mujer: la aparición de la primera menstruación o “menarquia”. Pero los cambios puberales ya empiezan a producirse uno o dos años antes de este acontecimiento, por ello se suele dividir la pubertad en dos subperíodos: la premenarquía y la postmenarquía.

Los efectos biológicos de la llegada a los ovarios de cantidades crecientes de gonadotropinas son el crecimiento y la proliferación de las células que, junto a los ovocitos, conforman los folículos primitivos; y la síntesis y secreción por dichas células de cantidades crecientes de estrógenos.

Mucho tiempo antes de que las tasas de gonadotropinas lleguen a ser lo suficientemente elevadas para posibilitar el desarrollo completo del folículo primordial y la ovulación, las cantidades crecientes de estrógenos segregadas por los folículos en desarrollo llegan a los demás órganos genitales internos, desencadenando en ellos las modificaciones propias del ciclo genital femenino. En consecuencia, las chicas experimentan las primeras menstruaciones antes de que hayan adquirido la capacidad de procrear. Estas menstruaciones que no están precedidas de la ovulación reciben el nombre de menstruaciones anovulatorias.

La edad de aparición de la menarquia es variable y depende de numerosos factores de tipo genético y ambiental. En nuestro país la edad media se sitúa entre los 11 y los 13 años.



Prácticamente, todo el conjunto de cambios anatómicos y fisiológicos que se producen durante la pubertad en los órganos genitales y en los caracteres sexuales secundarios de las chicas se deben a la acción de los estrógenos, la cual podría definirse en líneas generales como de estimulación del crecimiento y proliferación celular, muy especialmente de las células de los diversos tejidos que componen los órganos genitales, incluidos los epiteliales, y también de los que constituyen los tejidos adiposo y óseo.

La acción de la progesterona se relaciona casi exclusivamente con la preparación del útero para el embarazo y de las mamas para la lactancia.

A la estimulación por los estrógenos se debe fundamentalmente el crecimiento del tejido adiposo subcutáneo en general, y muy particularmente del de los labios menores, labios mayores, las regiones glúteas y los muslos, con el consiguiente crecimiento de estas regiones que conforma la morfología peculiar de las chicas. Otros efectos provocados por los estrógenos son la aceleración del crecimiento, el ensanchamiento de la pelvis.

Además todos los tejidos que constituyen los órganos genitales femeninos se verán también afectados aumentando el tamaño (labios mayores y menores, clítoris, vagina, útero, trompas de Falopio y ovarios). Además algunos de estos tejidos experimentan cambios importantes para el cumplimiento de su función en la reproducción.



La aparición del vello y la entrada en funcionamiento de las glándulas sebáceas y sudoríparas son consecuencia de la acción de los andrógenos secretados por las glándulas suprarrenales. El hecho de que el organismo de los chicos produzca mayor cantidad de andrógenos (testosterona) explica que estos cambios sean en ellos más intensos.

➤ **LOS CAMBIOS PSICOLÓGICOS EN LA ADOLESCENCIA**

Los cambios puberales alteran repentinamente las vidas de los chicos y las chicas. En poco tiempo, han de adaptarse a sus “nuevos” cuerpos, a sus respectivas modificaciones fisiológicas y a sus nuevas experiencias afectivas, muy especialmente a la emoción sexual y el enamoramiento. Ello les obligará a reconstruir su autoconcepto y sus conceptos del mundo y de sí mismos y a reconstruir una personalidad propia que, adaptada a sus nuevos deseos y necesidades, les permita continuar relacionándose positivamente con los demás y, además, les caracterice en el mundo adulto.

Y por si esto fuera poco, han de adaptarse también a los cambios de actitud de los adultos, ampliar sus márgenes de libertad e independencia en la familia, asumir nuevas responsabilidades, planificar su vida futura y adquirir los conocimientos y habilidades necesarias para dicha planificación.



Las dificultades que las y los adolescentes encuentren en esta etapa van a depender de la confianza adquirida de las relaciones interiorizadas y de su situación personal con relación al sistema de valores de la sociedad a la que pertenecen.

➤ **LA SEXUALIDAD EN LA ADOLESCENCIA**

Desde una perspectiva evolutiva, el deseo sexual es instintivo. Pero en la especie humana una actividad instintiva pura sólo se produce durante los primeros días de la vida. Después, a medida que se va desarrollando, la corteza cerebral va integrando y controlando todas las funciones del sistema nervioso.

Desde una perspectiva individual, la conducta sexual requiere unas diferentes etapas de maduración anatomofuncional del sistema nervioso, de forma que su aprendizaje requiere alcanzar unas determinadas etapas evolutivas.

Durante la infancia, los aparatos genitales no están desarrollados, la sensualidad no está aún focalizada en los genitales externos, no existe una orientación específica del deseo, las zonas erógenas son muy difusas y las sensaciones del placer sexual son poco intensas.



Durante la pubertad, la modificación de los mecanismos neuroendocrinos y el desarrollo de los aparatos genitales hacen que la sensualidad se focalice en los genitales externos y puedan producirse los altos niveles de excitación, las modificaciones fisiológicas y las sensaciones intensamente voluptuosas que caracterizan la respuesta sexual humana. Ello incrementa extraordinariamente la eficacia erótica de la piel, por lo que, el placer sexual inunda las vidas de los adolescentes.

La orientación del deseo vendrá determinada principalmente por la particular experiencia afectiva de la persona y por los contenidos de su particular significado de la sexualidad. No existe base científica para pensar que el deseo sexual del ser humano esté biológicamente determinado exclusivamente hacia la heterosexualidad o hacia la homosexualidad. Todos nuestros conocimientos nos lo definen claramente como un ser potencialmente ambisexual.

La elaboración del significado del placer sexual y del deseo sexual es fundamentalmente un proceso de aprendizaje-socialización donde los principales agentes son la familia, la escuela, el grupo de iguales y los medios de comunicación. A través de ellos, el adolescente aprende el significado de la sexualidad y los hábitos de conducta sexual propios de la cultura de la sociedad a la que pertenece.



➤ **RECOMENDACIONES:**

☆ PELIS: “**SHORTBUS**”

SHORTBUS sigue la trayectoria de varios neoyorquinos cuyas tragicómicas aventuras navegan entre la sexualidad y los sentimientos.

SOFIA es una sexóloga que no ha tenido nunca un orgasmo; hace años que simula placer con su marido **ROB**. Conoce a **SEVERIN**, una dominadora que se presta a ayudarla. Dos pacientes de Sofia, **JAMES** y su compañero **JAMIE**, piensan en incluir a un tercero, **CETH**, en su relación sexual, pero Jamie no acaba de decidirse. Todos se encuentran en **SHORTBUS**, un lugar fuera de lo común donde se mezcla la política, el arte y el sexo. La ciudad de Nueva York post 11 de septiembre y de los años Bush no es un lugar donde la vida sea fácil... La película invita a sus habitantes a reconciliarse con los intercambios intelectuales, los placeres de la carne y los sentimientos.

☆ LIBROS: “**NUESTRO SEXO**”

El sexo es una parte fundamental de nuestra forma de ser, de nuestra expresión como seres humanos, como mujeres. Pensar que la sexualidad está centrada en nuestros genitales y que se reduce a la conquista del orgasmo es olvidar que nacemos mujeres y que como tales vivimos y sentimos las veinticuatro horas del día.



Este nuevo libro de Lorena Berdún da cuenta de la importancia del sexo como factor de la plenitud humana y repasa cada uno de sus aspectos; descubre nuevas maneras de disfrutarlo, ayuda a solucionar problemas, a vivirlo de forma global, implicando a todos los sentidos en el logro del placer. Apoyándose en su prolongada experiencia profesional, la autora muestra cómo sacar el mayor partido a nuestro cuerpo con ejercicios físicos y posturas que favorecen nuestras sensaciones, así como con una actitud psicológica adecuada. También ofrece una amplia guía con todos los términos que nos pueden interesar y, por supuesto, con respuestas a nuestras dudas más frecuentes. Al combinar de forma armoniosa la espontaneidad con la experiencia, el conocimiento científico con la facilidad comunicadora, Nuestro sexo no es una obra más de sexualidad: es la mejor exposición de todo lo que la mujer de hoy debe saber -y puede aprender- sobre la más enigmática y placentera de las pulsiones humanas. Lorena Berdún pone al día en Nuestro sexo un tema tan antiguo como el sentimiento femenino y tan enigmático como el deseo...

S
SII



sexosinduda@mujoas.org

