



PARESS desde la familia Madres y padres de familia

Relaciones sexuales, sexualidad y ciclo de la vida



Queridas madres y queridos padres de familia, o tutores, como se habrán dado cuenta, a lo largo de estos módulos les hemos acompañado a conocer su sexualidad y entender la diversidad de formas de vivirla de otras personas. Puesto que han llegado hasta aquí, es muy posible que esta plataforma les dé no sólo conocimientos, sino herramientas para vivir de manera más plena su sexualidad, pero también para educar a sus niñas, niños y adolescentes en este maravilloso tema, desde el sustento de bases científicas y valores éticos, que le apoyen para ejercer el mejor maternaje y paternaje desde el acompañamiento amoroso, respetuoso y con límites.

Es muy probable que en el bagaje de tus recuerdos sobre cómo fue construida inicialmente tu sexualidad, notes algunas fortalezas, pero también algunas dificultades; con frecuencia también podrás observar muchas falsas creencias, prejuicios y estereotipos, o en muchos casos era un tema del que no se hablaba. Sin embargo, puesto que la sexualidad es una construcción social, se puede deconstruir y construir una nueva forma de vivir la sexualidad plena, responsable, libre, saludable, respetuosa y placentera.

Siempre es buen momento para que empieces esa deconstrucción, en la que seguramente existan pasajes dolorosos que podrás trabajar con especialistas si es necesario, pero nunca deberás negarte a la posibilidad de una sexualidad más plena y mucho menos negárselas a quienes inician su vida: tus hijos e hijas. En este módulo trataremos temas trascendentes en la vida de las personas. Hablaremos sobre la conducta sexual, más específicamente sobre las relaciones sexuales, lo que sucede con nuestro cuerpo y sobre lo que pasa con la sexualidad en las diferentes etapas de la vida.

Índice

1. Como siento ...vivo. Respuesta sexual humana p. 6

2. Relaciones sexuales p. 11

3. Sexualidad en las diferentes etapas de vida p. 17

Sexualidad y conducta sexual

Nuevamente ¡bienvenidas madres o bienvenidos padres de familia!

Han llegado hasta este módulo 7 y seguramente han aprendido mucho sobre la sexualidad. Aún faltan algunos temas y el que trataremos aquí confiamos sea de su interés, pues es un tema que tiene que ver con la conducta sexual, las relaciones sexuales y lo que pasa con la sexualidad en las diferentes etapas de la vida.

¡Casi nada! ¿Verdad? Recuerden que la sexualidad inicia con el nacimiento y termina con la muerte. Nacemos con un cuerpo perfecto, que tiene funciones maravillosas, con potencialidades increíbles, y que a partir del nacimiento se conforman gracias a la interacción humana primaria, con mamá o con papá, o familiares muy cercanos; por ejemplo, las y los abuelos, quienes juegan un rol fundamental y trascendente en la educación de la sexualidad de las niñas, los niños y los adolescentes, que finalmente se convierte en educación para la vida, pues los componentes de la sexualidad, género, vínculos afectivos, reproductividad y erotismo tienen que ver justo con ella.

Pues bien, abordaremos de inicio el tema de respuesta sexual humana. ¿Seguramente te has dado cuenta de que tu cuerpo cambia cuando tienes actividad sexual? Esos cambios son necesarios que se produzcan para alcanzar el placer sexual. Trataremos este tema con mayor profundidad.

Tocaremos el tema de las relaciones sexuales, ¿qué son? ¿En qué circunstancias se pueden dar? ¿Son adecuadas o no? ¿Cuándo son placenteras y cuando no? Inclusive, abordaremos el tema del sexo transaccional, que significa el intercambio de dinero o bienes materiales por favores sexuales. Asimismo, hablaremos del abuso sexual, especialmente infantil y cómo prevenirlo.

Abordaremos el tema de la sexualidad en el ciclo de vida de las personas. La sexualidad es diferente en la infancia, adolescencia, juventud, adultez y vejez. En la búsqueda de conocer lo que sucede en cada etapa de vida, con la finalidad de saber a qué enfrentarnos y qué alternativas tenemos para vivirla de mejor manera. Especialmente en la etapa que como mamá o papá vives.

Los contenidos que trataremos pretenden ayudarles a entender, apoyar, educar y guiar a sus niñas, niños o adolescentes a su cargo, para que vivan

una sexualidad libre y placentera, reconocedores de la diversidad sexual y respetuosas/os de ella; responsables de sus actos y priorizar su salud integral en su ejercicio. Libre de creencias que sólo nos impiden vivir la sexualidad plenamente. A través de reconocer que somos seres sexuales integrales y complejos, pues nuestra sexualidad tiene dimensiones biológicas, sociales, psicológicas, espirituales, éticas y culturales que evolucionan a lo largo de la vida.

Como siento... vivo.

Respuesta sexual humana

¡Comenzamos!

Como han revisado en anatomía y fisiología sexual, tenemos unos cuerpos con una capacidad para generar el disfrute de la sexualidad en todas sus dimensiones. Sin embargo, revisaremos lo que corresponde al erotismo y su interrelación con los demás subsistemas de la sexualidad, y en todas sus dimensiones. La respuesta sexual humana es el desencadenamiento de un ciclo con etapas específicas ante un estímulo sexual, en las que se generan cambios físicos, psicológicos y emocionales específicos para llegar a un momento de máximo placer sexual.

Los cuerpos de todas las personas están hechos para sentir y percibir. En general, un adulto promedio tiene alrededor de dos metros cuadrados de piel, la cual está llena de terminaciones nerviosas que nos permiten sentir el viento, el calor, el frío, un golpe, una quemadura, pero también el placer de una caricia, un beso o un abrazo. Aunque el código de expresión del afecto sea diferente para cada familia y persona, la capacidad de sentir y percibir en nuestro cuerpo es innegable. Observe por un momento cómo responden las niñas y los niños ante los abrazos y caricias agradables, cómo se pegan y se recuestan en el cuerpo de las personas por quienes se sienten amados; generalmente es una respuesta agradable que genera placer y seguridad.

Hay zonas de nuestro cuerpo que generan sensaciones agradables más intensas que otras, y son las consideradas zonas erógenas, las cuales pueden generar diversas reacciones en el cuerpo de cada persona; por ejemplo, la boca, la parte detrás del cuello, los oídos, los senos, la parte baja del abdomen, la ingle, la entrepierna, entre otras. Además, tenemos órganos sexuales en los cuales las sensaciones todavía se intensifican más y puede ser ampliamente placentero su contacto, al ser consensuado y deseado.

Los estímulos sexuales efectivos son aquellos que generan en las mujeres la lubricación de su vagina y en los hombres se genere la erección del pene. Los estímulos pueden ser externos cuando provienen de los órganos de los sentidos: tacto, vista, olfato, gusto y oído; o estímulos internos provenientes de las fantasías, la imaginación y el sueño. Ahora bien, es muy importante mencionar que el deseo sexual proviene de nuestra propia biología, lo cual significa que la producción de andrógenos, que son hormonas masculinas, son los responsables de aumentar el impulso sexual a partir de la pubertad y la adolescencia (Correa y Cubillan, 2009).

Dichos andrógenos también se producen en el cuerpo de las mujeres, y también son los responsables del deseo sexual. Para nada nos debemos sentir mal por tener deseo o ganas, que es como coloquialmente se le conoce (Gonzales y Miyar, 2001)

La respuesta sexual humana se genera en todas las personas, sin importar la orientación sexual que tengan: homosexual (lésbica o gay), bisexual, heterosexual; y también con la identidad sexual o genérica que posean.

También es importante comentar que la respuesta sexual humana se puede presentar de manera individual; por ejemplo, durante la masturbación y el autoerotismo, o al compartir la experiencia con otras personas un encuentro sexual.

Se ha estudiado científicamente desde la década de los sesentas, por Masters y Johnson (1978), y posteriormente por Helen Kaplan y otros investigadores más. Masters y Johnson plantean cuatro fases de la respuesta sexual humana: excitación, meseta, orgasmo y resolución. Hellen Kaplan (1979), tres: deseo, excitación y orgasmo. Posteriormente, Juan Luis Álvarez Gayou (2011) las complementó al agregar dos etapas más: el estímulo sexual efectivo y el periodo refractario. Manejaremos esta última propuesta para conocer paso a paso los cambios corporales que tenemos durante la actividad sexual.

Veamos...

Así que un roce con la piel de otra persona, un aroma de un perfume o del cuerpo de alguien más, una mirada, un tono de voz, pueden ser los detonantes del deseo sexual. Por supuesto, también la imaginación y los pensamientos eróticos pueden despertar esta necesidad de un encuentro sexual o autoerotizarse, lo cual se conoce como estímulo sexual efectivo y puede ser el principio que desencadene una respuesta sexual.

Si el estímulo es adecuado da lugar a la excitación; es decir, a la etapa en la que en la mujer se produce la lubricación vaginal y en el hombre la erección del pene, en la cabeza o glándula del pene se encuentra la uretra donde, durante esta fase se puede observar que sale un líquido transparente y pegajoso que son gotas del líquido preeyaculatorio que sale de las Glándulas de Cowper, cuya función es limpiar la uretra de lo ácido de la orina; generalmente contiene espermatozoides y definitivamente existe la posibilidad de un embarazo. En esta etapa se aceleran el ritmo cardíaco, la respiración y la presión sanguínea, al tiempo que los músculos se tensionan. En la mujer se agrandan los pechos y los pezones se ponen erectos, se hincha levemente el clítoris y los labios interiores de la vulva se separan y se aplanan los labios exteriores, al tiempo que la vagina comienza a humedecerse y el útero se eleva un poco con relación a su posición habitual. En el hombre también los pezones se ponen erectos y se endurece el pene, se engrosa el escroto y se elevan los testículos.

En la fase de meseta, si el estímulo es efectivo, se mantienen las sensaciones placenteras hasta llegar a un punto máximo; es una fase de transición que permite llegar al orgasmo, durante la cual se presentan cambios en todo el cuerpo: el ritmo cardíaco, la respiración y la presión sanguínea se aceleran aún más, al igual que la tensión muscular. En la mujer se incrementa la lubricación vaginal, se agranda la areola de los pezones, el clítoris se esconde bajo el capuchón, el cual está formado por los dos labios menores que se conectan. En el hombre también se humedece el pene con las gotas preeyaculatorias y se agrandan el glande y los testículos.

El orgasmo es el momento de máximo placer, pues toda la tensión muscular y la sexual acumuladas en la fase de meseta se liberan. Tiene una duración de unos segundos, que pueden ser intensamente placenteros. Es el momento en que el ritmo cardíaco, la respiración y la presión sanguínea alcanzan su máxima aceleración y se producen intensas contracciones musculares en todo el cuerpo, especialmente en la zona de la pelvis; en las mujeres sucede en la vagina, el útero, el ano y los músculos pélvicos; mientras que en el hombre los hacen la uretra y el ano, además de la próstata y las vesículas seminales para inducir la eyaculación. En las mujeres se puede inducir el orgasmo a través de la estimulación del clítoris.

Posteriormente viene la etapa de la resolución, en la que todos los cambios sanguíneos, respiratorios y cardíacos regresan a su estado de normalidad. Los órganos genitales del hombre y de la mujer recuperan su normalidad.

Por último, tenemos que hablar del periodo refractario. Es decir, el tiempo que requiere el organismo para recuperarse antes de un nuevo encuentro sexual. Este periodo cambia a lo largo de la vida; por ejemplo, durante la adolescencia puede ser muy corto y alargarse a lo largo del tiempo, al requerirse hasta varios días en la vejez. Estos cambios se observan de forma diferente en cada persona, ya que, son el resultado de la forma en que se viva la sexualidad en cada etapa de la vida (Álvarez-Gayou, 2011).

Lo anteriormente escrito responde a la parte biológica de los cuerpos.

Esta respuesta se presenta de forma natural durante toda la vida y es a partir de la pubertad donde cambia la intencionalidad y va acompañada de sensaciones y expresiones corporales que antes no se encontraban. Diversos estudios en sexualidad han demostrado que existen componentes de respuesta similares en todas las personas, por eso se llama respuesta sexual humana.

Esta respuesta puede verse afectada por muchos elementos:

- Físicos: como enfermedades, uso de medicamentos, cansancio, uso de sustancias.
- Psicológicos: como enojo, estrés, apatía, introyectos, eventos traumáticos, culpas, miedo.
- Culturales: como creencias, mitos, religión, aprendizajes.
- De pareja: falta de comunicación, infidelidad, discusiones.

Estos pueden presentarse de forma eventual o bien causar una disfunción de la vida sexual cuando se presentan de forma continua por más de seis meses, lo cual requiere de atención especializada para su manejo (Álvarez-Gayou, 2011).

Es importante comentar que también se presentan muchos cambios emocionales, a veces dados por las mismas sustancias producidas en el cerebro durante el evento y también por las emociones involucradas, como el amor, el cariño, la atracción, la ternura, la entrega y la pasión, las cuales favorecen la respuesta. Esto dota a la respuesta sexual de ingredientes placenteros y eróticos en el momento en que las personas las realizan. Es importante aclarar que esta respuesta se da ante cualquier estímulo sexual y no es necesario que siempre exista la penetración para que se desarrolle. La penetración es una caricia más de todo el acto sexual, e incluso puede no estar presente.

Hay que reflexionar que durante mucho tiempo se ha considerado que la finalidad de la respuesta sexual es el orgasmo, al considerar que si no se daba no sería placentera la respuesta sexual, al minimizar la importancia del placer que se genera a lo largo de toda la respuesta sexual. Pongamos una analogía: el orgasmo es como la cereza del pastel, puede ser muy rica y complementar el sabor, pero no es lo único, ya que todo el pastel puede ser muy rico y placentero. Es importante que nos detengamos a cuestionarlo, porque muchas personas en la exigente búsqueda del orgasmo, para ellos o para la pareja, dejan de disfrutar la actividad sexual.

¿Y las fantasías? ¿Son válidas o no?

Una fantasía sexual es la capacidad de la mente de recrear eventos eróticos, que puede involucrar cualquier tipo de contacto, persona, circunstancia, lugar, momento, situación y generar excitación, placer e incluso orgasmos.

Las fantasías y los deseos sexuales se presentan de manera natural, no ocasionan daño a las personas, aunque a veces pueden producir cierto malestar cuando salen de los roles tradicionales. Porque a muchas personas les han enseñado a vivir la sexualidad y el placer como algo negativo (Vargas-Trujillo, 2007).

Las fantasías incluso ayudan a tener una mejor actividad sexual y son inofensivas, porque se quedan en nuestra mente, por eso son fantasías.

Otro elemento importante para muchas personas es el amor, incluso llaman a las relaciones sexuales como "hacer el amor", lo cual le da un matiz diferente a la respuesta sexual e incluso les puede parecer más placentera.

Ahora analicemos y reflexionemos:

¿Cómo has vivido tu erotismo?

¿Cómo experimentas tu erotismo?

¿Disfrutas la actividad sexual?

¿Has podido identificar los cambios que se presentan en tu respuesta sexual?

¿Has tenido dificultades en alguna fase de tu respuesta sexual?

¿Cómo podrías explicar a niñas, niños y adolescentes la respuesta sexual humana?

Anota tus observaciones en el recuadro:

Relaciones sexuales

En el tema anterior comentamos lo importante que es mostrar afecto a través de nuestro cuerpo. Las personas se expresan amor y cariño al abrazar, besar o acariciar. Desde que nace un bebé conoce la vida a través de su boca y de la manera de cómo lo cargan y lo acarician; de esa manera ese o esa bebé se da cuenta de su propia existencia al reconocer su cuerpo a partir de ello.

Desde etapas muy tempranas de la vida, el contacto físico es primordial para la supervivencia de las personas y crear un cuerpo emocional y sensorial capaz de brindar placer y bienestar a la persona, así como de compartirlo con otros seres humanos. Todos los seres humanos nacemos con la capacidad de disfrutar nuestra sexualidad y en nuestra cultura desgraciadamente nos hemos empeñado en educar lo contrario: de ese tema no se habla, no toques tus partes privadas, tienes que guardarte para tu marido, él te enseñará todo lo que tienes que saber del sexo, entre otras afirmaciones.

Ha quedado demostrado, a través de diversos estudios, que las personas no sobrevivirían sin contacto físico, aun cuando sean cubiertas sus necesidades básicas de alimentación, temperatura e higiene. Por ejemplo, en bebés prematuros se recomienda la técnica de la mamá canguro, que es cargar a su bebé todo el tiempo. Se han visto resultados maravillosos al implementarla, ya que las niñas y los niños en los que se utilizó esta técnica se recuperan más rápidamente que aquellos que no han tenido dicho acompañamiento; por ejemplo, bebés que por diversas razones tienen que estar en un orfanatorio y no son cargados ni acariciados, muestran un desarrollo es más lento, en comparación de bebés que crecen en familias y son amados deseados y acariciados (Ortego, López y Álvarez, 2014).

Es natural que todos los seres humanos disfruten sus cuerpos y la cercanía de otras personas durante toda su vida. El contacto físico es una parte fundamental de la vida de las personas, desde el nacimiento hasta la muerte; a veces basta sólo un tocamiento en el hombro para sentir la solidaridad de quien nos acompaña. Otro tipo de contacto son las miradas y las palabras que pueden ser también muy reconfortantes y solidarias.

Expresiones, como atender a una persona, escucharle, hacerle algo especial, escribirle una carta, en general se agradecen infinitamente. Generalmente es placentero y reconfortante recibir o dar una caricia a una persona que amamos, con todo respeto y sin pasar los límites.

En el campo de la intimidad, las caricias y los tocamientos formarán parte de la expresión sexual de las personas. A partir de la pubertad, como vimos, sentimos el deseo, la excitación y el orgasmo; si es dentro de límites establecidos y en un marco

en el que las personas y sus parejas se sienten bien, es perfectamente natural sentirlo, vivirlo y disfrutarlo. Aceptar lo anterior significa reconocer que el placer y la excitación son sensaciones humanas naturales que pueden involucrar intimidad física.

Las personas tienen la capacidad de decidir qué es lo que quieren y desean, o lo que no. Pero no siempre tienen los elementos para tomar sus decisiones. Por lo que se propone considerar los siguientes valores como elementos para decidir.

- Libertad: puedes hacer lo quieras sin que te obliguen ni obligues a nadie.
- Responsabilidad: es prever las consecuencias de tu actividad o hacer frente a ellas si no las previste.
- Salud: puedes hacer todo lo que desees siempre y cuando no pongas en riesgo tu salud o la de las otras personas.
- Respeto: puedes hacer lo que desees en tu intimidad, pero no frente a personas.
- Placer: lo que hagas tiene que ser para que quienes participen lo disfruten, si algo no es grato, lastima o es molesto, se debe parar y hablar.

Cualquier actividad sexual que se realice debe cumplir con estas características. Es decir, establezcamos límites en nuestra actividad sexual para sentirnos en un ambiente de confianza y seguridad.

Es importante enseñar a las niñas, niños y adolescentes la diferencia entre un contacto amoroso y uno abusivo, sin importar de quien venga, así como a poner límites o a retirarse cuando el contacto es desagradable.

A partir de la infancia los contactos corporales se ampliarán a otras personas que pueden ser de la familia; o bien, en el entorno escolar y social, los cuales permitirán crear un aprendizaje de las formas en las que nos podemos vincular y sentará las bases para la forma en la que se viven las relaciones humanas, ya sea familiares, con los amigos, la pareja o la sociedad, por lo que es muy importante que aprendan desde la infancia a reconocer sus emociones, sensaciones y a poner límites, así como a externar con personas de confianza lo que necesitan.

En la adolescencia el contacto corporal cobra mayor relevancia, ya que implica un redescubrimiento de las sensaciones del cuerpo, además de descubrir la corporalidad de las otras personas. Estos primeros contactos con frecuencia pueden ser incluso un poco bruscos, como resultado de la inexperiencia, pero evolucionarán si la persona adquiere las experiencias adecuadas de vida, pues que aprenderán a demostrar su afecto y amor a través del contacto corporal agradable, respetuoso y responsable.

Es importante hablar con las y los adolescentes sobre el placer, lo que son las relaciones sexuales, sobre los riesgos e implicaciones que tienen, la importancia de retrasar el inicio de su vida sexual o de iniciarla cuando estén

preparadas/os para prevenir un embarazo o una infección de transmisión sexual (ITS), o incluso un daño emocional, pues en esta edad es cuando se dan los primeros enamoramientos que pueden ser muy intensos.

Como parte de este aprendizaje se desarrollan las capacidades que nos permiten expresar el amor, la amistad y la cercanía, a través del contacto corporal, como besos, caricias, abrazos, que públicamente puedan ser permitidos, así como elegir y establecer contactos más íntimos, los cuales, de forma ideal, deben estar sustentados en la comunicación y el acuerdo entre las personas que lo practican.

Es importante comentar que cuando una persona puede hablar con su pareja de la actividad sexual que tienen o desean, al romper con la vergüenza, el temor de ofender o lastimar, con el deseo de mejorarla, con frecuencia pueden mejorar su comunicación en otras áreas.

El hablar sobre sexualidad debe ser un componente presente en todas las escuelas y familias, y las parejas, desde etapa preescolar hasta la vejez, y en realidad nunca se deja de aprender sobre el tema. La educación en sexualidad es un proceso progresivo y continuo sobre los conceptos que la incluyen. Es importante que su enseñanza se adapte a la edad de la persona y a los conocimientos previos sobre el tema.

La función de la educación integral en sexualidad (EIS) es proporcionarle a cada persona elementos que le permitan una vivencia sana de su cuerpo, positiva y en buen trato con las demás personas, así como generar un ambiente de confianza y una comunicación abierta. Implica dar a conocer cada uno de los elementos de la sexualidad acorde a su edad, al hablar de alternativas positivas de igualdad, buen trato, responsabilidad, amor y lo que en cada etapa puede suceder con su cuerpo.

La sexualidad conlleva también la atracción física y emocional hacia otra persona, se vive y se expresa desde una gran diversidad, y la conducta sexual forma parte de esas múltiples experiencias. Por ejemplo, hay personas que permanecen con la misma pareja toda su vida y otras que deciden tener diferentes parejas; cualquier situación de vida es válida y respetable, siempre y cuando sea una libre elección y no dañe a ningún integrante de la relación.

Una de las formas en las que se puede expresar el amor y deseo en la pareja es a través del contacto sexual, el cual puede ser muy diverso y placentero. Es decir, el erotismo es una parte que puede enriquecer a la pareja, pero no es la única forma de expresar el amor, ya que se expresa en múltiples formas, como el cuidado, las expresiones de afecto, las caricias y deben ser los integrantes de la pareja los que decidan qué cosas desean, cuáles no y en qué momento vivirlas.

Hablemos ahora del amor. Un tema muy importante en nuestra sociedad y en el mundo en general. No sólo es un sentimiento o una emoción, es un valor que se prioriza mundialmente. Existen muchos tipos de amor: el amor propio, el amor filial, el amor hacia una/o mismo, el amor al prójimo. En nuestro país tenemos hasta un día

especial para el amor, el 14 de febrero, que, por cierto, no todas las personas viven de la misma manera.

Tenemos que diferenciar el enamoramiento del amor. El primero es un estado de encantamiento pasajero hacia otra persona, que tiene que ver con una respuesta a nivel cerebral, donde se forman sustancias que originan placer y distorsionan la realidad; este estado empieza por una atracción química entre las personas y lo que sucede es que mientras está presente sólo les permite ver la parte bonita y agradable de la otra persona, quien sólo presenta su parte bonita y agradable (Álvarez y Balsa, 2019).

Como parte de este proceso, las personas producen sustancias químicas que nos tienen en una situación tan irreal, que no podríamos mantenernos enamorados siempre. Mientras una pareja está enamorada no alcanza a ver imperfecciones, ni cuestiones negativas de sí ni de la otra persona; es un estado muy agradable y es muy bonito estar ahí, además que es necesario para permitir que la otra persona rompa el espacio vital, que es la zona de seguridad e intimidad de cada persona, y acceda a un espacio muy cercano e íntimo. Durante el enamoramiento, los besos, las caricias y los tocamientos son en extremo placenteros y no se puede pensar en alguien más que no sea la persona de quien se está enamorada (Álvarez y Balsa, 2019).

Al ser un estado transitorio, que en general dura unos meses, después de un tiempo llega a término esta condición idealizada de la persona; cuando esto sucede, si la relación no está bien afianzada, puede terminar o volverse displacentera, ya que se puede observar a la persona como realmente es; hay quienes permanecen ahí al tratar de lograr regresar a lo que fue y hay quienes deciden terminar con esta relación.

Cuando el enamoramiento pasa, si se han creado las condiciones de confianza, comunicación y respeto, puede surgir el amor, el cual es un sentimiento que surge a partir de un afecto intenso, donde de manera consciente se trabaja para fortificarlo y crecerlo. Una de las formas de cómo se expresa el amor y el interés por alguien más, es a través del contacto físico:

- En la familia se manifiesta el cariño con besos y abrazos.
- En las amistades el contacto y la escucha serán importantes.
- En las parejas el contacto corporal, las caricias físicas, los besos y la intimidad son parte esencial de su muestra de afecto y el gusto de estar en unión.

El amor de pareja no permanece de forma espontánea, es necesario crear situaciones para continuarlo. Es importante que exista el afecto profundo, la atracción, la actualización de la relación y la reciprocidad como una base que permita crear las condiciones necesarias para crecerlo, entre ellas: autonomía, respeto, responsabilidad, acuerdos explícitos y renovables, comunicación, intimidad, compromiso, placer y alegría.

Robert Sternberg (1989) propone la teoría “el triángulo del amor”, que conlleva tres componentes:

- Pasión (erotismo y placer).
- Intimidad (comunicación profunda).
- Compromiso (cosas que como pareja se pueden lograr).

Él refiere que se debe mantener un equilibrio entre estos tres elementos para lograr un amor consumado (Sternberg, 1989).

Podríamos considerar que:

- Es natural que todas las personas sientan placer, a partir de cualquier estímulo interno o externo.
- El placer es una sensación de bienestar que genera cambios bioquímicos, psicológicos y emocionales en el cuerpo.
- El derecho al placer está presente en cualquier momento de la vida y no se limita a lo erótico.
- El placer erótico es el que conlleva respuesta sexual; es decir, es el que produce excitación.
- La sexualidad se puede disfrutar a lo largo de la vida y todas las personas pueden disfrutar sus cuerpos y la cercanía con alguien más.
- El disfrutar de tu sexualidad y que las demás personas disfruten de ella es un derecho humano y se debe respetar.

Para finalizar, analicemos y reflexionemos en lo siguiente:
Recuerda cuando tuviste por primer vez relaciones sexuales:
¿Qué sabías de ellas? ¿Cómo te sentiste después de tenerlas?
¿Recuerdas lo que hablabas con tus amistades del tema? ¿Qué era realidad y qué mentira?
¿Qué cambiarías del inicio de tus relaciones sexuales?
¿Qué harías como mamá y/o papá para promover que tu hija o hijo decida de manera responsable cuando iniciar sus relaciones sexuales y en qué condiciones?
Anota en el recuadro tus observaciones:

La sexualidad en las diferentes etapas de vida

Hemos comentado que la sexualidad es dinámica, cambia a través del tiempo, en cada época y en cada cultura y país; por lo tanto, es un proceso en constante cambio que podemos mejorar. De igual manera, la sexualidad se vive diferente en cada una de las etapas de la vida y es distinta para cada persona; no es lo mismo cómo se construye y expresa en la infancia, como la forma en la que lo viven las personas adultas mayores.

Hoy en día socialmente la sexualidad es un tema que no se aborda integralmente en la familia y en la escuela, lo que favorece se creen falsas creencias, estereotipos y prejuicios en torno a ella, que con frecuencia no permiten su libre desarrollo en las diferentes etapas de la vida.

Ahora revisaremos lo que sucede con la sexualidad en cada etapa de vida, al hacer énfasis en la infancia y en la adolescencia, porque son las etapas donde se sientan las bases del desarrollo psicosexual que marcará la vivencia de la sexualidad en las demás etapas.

Sexualidad en la infancia

Desarrollo de los cero a los dos años

Si bien la sexualidad está presente desde antes del nacimiento, ya que implica una serie de procesos biológicos, también hay una gran cantidad de construcciones sociales en torno a ella desde el embarazo; por ejemplo, la futura madre y el futuro padre, así como quienes les rodean, fantasean sobre el sexo con el que nacerá esa criatura y elaboran toda una forma de crianza en torno a ello, desde definir un nombre, hasta los colores de la ropa o las actividades y educación que recibirá. Esas ideas o fantasías responden a lo esperado socialmente sobre cómo deben ser educadas/os niñas y niños.

De igual manera, se ha demostrado que desde antes de nacer el feto masculino puede tener erecciones y las recién nacidas lubricación vaginal y erección del clítoris. Al nacer, las y los bebés perciben el placer a través de diversos estímulos, como el alimentarlos, bañarlos, cambiarles el pañal, al defecar, entre otros estímulos; una forma de observarlo es con la erección del pene y la lubricación vaginal. Conforme crecen, se autoconocen a través de tocamientos en diferentes partes de su cuerpo (Hyde y DeLamater, 2006).

Este hecho puede generar incertidumbre en algunas personas; sin embargo, no deben preocuparse, es natural que lo hagan, pues desde ese auto reconocimiento de su corporalidad, y de las sensaciones que le generan, sientan las bases para vivir una sexualidad plena y sin limitaciones.

El desarrollo de la sexualidad de los tres a los siete años

Gema Ortiz (2004) nos dice que la entrada a la escuela provee a la infancia de nuevas oportunidades de exploración de cuerpos a través de sus pares, la curiosidad y la imitación es la forma de aprendizaje. A esta edad suelen darse cuenta de las diferencias entre los cuerpos, al reconocer el propio. La estancia en las escuelas les permite conocer que las personas son diferentes y es saludable que sepan que los cuerpos de mujeres y hombres presentan diferencias en sus genitales. A esta edad la mayoría sabe si es niña o niño.

El autoerotismo se ve con mayor frecuencia. Niñas y niños manipulan sus genitales para obtener placer. Pero no tiene la connotación erótica del adulto, sino es parte de la exploración de su cuerpo y reconocer las sensaciones que le genera.

Es importante enseñarles sobre las partes privadas, la intimidad y los lugares de privacidad, así como la higiene, de una forma respetuosa y sin dar una visión negativa a la exploración de su sexualidad. El cuerpo de las niñas y de los niños debe ser respetado por todas las personas.

El desarrollo de la sexualidad de los ocho a los doce años

Durante esta etapa el interés por la sexualidad y las preguntas hacia el tema son muy evidentes. Hay mucho interés en cómo son las relaciones sexuales, qué pasa y qué sienten las personas al practicarlas, y dudan que sólo se tengan para la reproducción. Generalmente se identifican principalmente con las personas de su mismo género y edad. Es un tiempo donde pueden empezar a sentir atracción sexual hacia alguien más, como respuesta a la maduración endócrina y hormonal.

El autoerotismo se encuentra presente y pueden experimentarlo, de forma intencionada, por primera vez en esta etapa. Las sensaciones serán mucho más agradables si se vive sin culpas, pueden alcanzar el orgasmo y en la mayoría de los hombres se presenta aún sin eyaculación.

Las experiencias en pareja se pueden dar hacia el final de esta etapa con los noviazgos, el exhibicionismo, los besos o las caricias, sin importar cuál sea su orientación sexual; muchas veces sólo por la posibilidad de quien se tiene cerca, incluso personas de la misma familia generalmente son experiencias de exploración y aprendizaje.

El enamoramiento puede ser muy intenso e inician las relaciones románticas, muchas veces desde la fantasía, como cuando se enamoran del personal docente o de sus pares de clase.

Como se ha mencionado, niñas y niños tienen respuesta sexual ante estímulos que producen cambios en sus cuerpos, las cuales son naturales y esperables, por lo que las personas adultas no deben espantarse al verlas; y que son muy importantes de diferenciar de aquellas conductas que puedan mostrar algún cambio significativo en los menores de edad y puedan sugerir cualquier tipo de abuso o violencia. Durante la infancia tienen que aprender cuestiones de privacidad e intimidad, distinguir entre caricias apropiadas a las que no lo son, entender que no todas las personas tienen buenas intenciones y aprender a comunicar a su mamá o papá o a alguna persona de confianza, cuando alguien toca sus cuerpos sin su consentimiento o de manera desagradable, o les pide guardar un secreto (Ortiz, 2008).

El conocimiento de su cuerpo con los nombres correctos les permite integrar su cuerpo de manera natural, sin dejar partes ocultas o prohibidas. El poder expresarse de forma natural sobre su cuerpo, les permite tener la posibilidad de identificar y nombrar lo que le es incómodo, doloroso o dañino. Sentir la confianza de que al hablarlo no será sancionado; por el contrario, podrá describir con mayor precisión aquello que le daña.

Desarrollo de los 13 a los 19 años

En esta etapa inicia la pubertad, con los cambios corporales que preparan al organismo para los procesos futuros de la vida adulta, gracias a la producción de hormonas sexuales. La adolescencia es más extensa, es un proceso de desarrollo corporal, endocrino, psicológico y social que va más allá del cambio físico.

La presencia de las hormonas permite que tengan un mayor interés por saber de la sexualidad, especialmente de su componente erótico y de la manera como socio-culturalmente se maneja. Como parte de la adolescencia se tienen comportamientos variados; en instantes pueden pasar de la risa al llanto, del enojo a la alegría, de la apatía a la euforia; de igual manera, las y los adolescentes observan cómo su cuerpo ha crecido. Su cuerpo cambia y en ocasiones pueden sentir que su cuerpo no es el mismo. Todo esto genera un impacto en su autopercepción y autoestima, y en su propia seguridad y confianza (Camper, Atienzo, Suárez y Hernández, 2013).

Además, su cuerpo cambia frente a un modelo de belleza establecido, que se refleja en el cine y la televisión, y son modelos de belleza muy exigentes y difíciles de conseguir para la mayoría de las personas. El impacto psicoemocional que genera su imagen corporal con frecuencia es muy importante para ellas y ellos.

Es importante que les enseñemos a reconocer y aceptar dichos cambios para ser jóvenes que aman y aceptan su cuerpo. Fomentar el ejercicio, la buena alimentación, las actividades recreativas con la familia, sus amigas y amigos, les ayudará a transitar de mejor manera esta etapa.

Como parte de reconocer sus cuerpos, la masturbación o el autoerotismo juegan un papel muy importante, al permitirles reconocer las sensaciones corporales y el placer sexual. Sin importar el género de las y los adolescentes, es una práctica que puede ser muy enriquecedora y una opción para disfrutar su sexualidad y postergar el inicio de las relaciones sexuales.

Con frecuencia empiezan los noviazgos, en los que pueden vivirse intensamente y puede ser razón para tener su primera relación sexual. De igual manera, si la relación termina, el dolor emocional puede ser profundo. De esta forma, experimentan lo que son las relaciones de pareja, y encontrarán cuál es la manera de establecer sus vínculos afectivos en el futuro. Aunado a esto, las y los jóvenes, además, se enfrentan a una presión social de sus pares y de los medios de comunicación para iniciar su vida sexual (Camper, Atienzo, Suárez y Hernández, 2013).

En esta etapa, con frecuencia inician las relaciones sexuales. Hoy en día muchos chicos y muchas adolescentes lo hacen sin información y sin medios de prevención, tanto de embarazo como de ITS (Ortiz y Barrios, 2013).

Algunas consideraciones para educar a niñas, niños y adolescentes sobre su cuerpo y su sexualidad

La desnudez en casa como algo apropiado:

- El que se permita la desnudez en casa, les permitirá observar cómo son los cuerpos, de mujeres y hombres, tanto en la etapa infantil como la adulta, y se puede buscar en espacios en los que se da de forma natural como durante el baño.
- Esto sólo debe llevarse a cabo si las personas integrantes de la familia se sienten cómodas al hacerlo; de otra forma, se mandaría un mensaje contradictorio.
- Es la niña o el niño quienes van a decidir hasta cuándo; por lo general, conforme crecen empiezan a buscar sus espacios y no permiten que se les vea en desnudez y la familia tiene que respetar esto (Ortiz, 2008).

Enseñar que su cuerpo es privado:

- Nadie puede tocarlo si ellas/os no lo desean.
- Así como a respetar el cuerpo de otras personas.
- Deben de tener claro que en algún momento tal vez mamá o papá podrán revisarles si es que existiera alguna molestia o si son muy pequeños para limpiarles.
- Pero que en ocasiones otra persona que puede revisar sus partes privadas es un doctora o doctor, siempre y cuando estén mamá o papá presentes y ellos estén de acuerdo.
- Aclararle que "nadie más puede tocar, ni ver tus partes privadas, ni ellas o ellos las de otra persona" (Ortiz, 2008).

Mostrar cuáles son lugares privados:

- También es muy importante enseñarles sobre privacidad.
- Los lugares privados son aquellos donde podemos estar en desnudez parcial o total, sin que nadie nos vea; por ejemplo, el baño o nuestra recámara.
- Es importante enseñarles la importancia de sólo desnudarse en lugares donde nadie más se encuentre o que los puedan ver (Ortiz, 2008).

El contacto apropiado es aquel que:

- Les hace sentir bien y no incluye sus órganos sexuales; se lleva a cabo en un lugar público y no les agrede.

Reconocer la diferencia entre secretos buenos y secretos malos y decirles que algunos se pueden guardar cuando no hacen daño a nadie, pero si afecta a alguna persona o a sí mismo se debe contar a mamá o papá, o alguna persona muy cercana. Los secretos que son para dar sorpresas; por ejemplo, de un cumpleaños o regalo, se pueden guardar; los secretos de alguna conducta, contacto inapropiado, que contienen un chantaje, NUNCA se deben guardar.

Los límites son como un mapa de ruta que les ofrecemos a las niñas y niños. A medida que crecen, aprenden gracias a los límites: lo que es "sí", lo que es "no" y lo que es "tú eliges", porque hay cosas que son opcionales. Los límites no obligan a la persona, los límites marcan rutas. Son mapas y uno puede tomar una ruta u otra, pero lo importante es saber que existen rutas diferentes y que esa niña o niño, de nuestra mano, aprenderá a decidir con la práctica diaria y guiado por las personas adultas que lo rodean.

Es muy importante que las niñas y los niños identifiquen aquellas cosas que no les son agradables de las que sí. A expresar de forma asertiva sus límites. Enseñarles a decir NO, puede alejarles de cualquier tipo de abuso, incluido el sexual; recordemos que las personas que abusan de niñas y niños en general no lo hacen con violencia, si no con manipulación.

A los padres, a las madres y a los tutores nos toca informarles de todo lo anterior en un ambiente de confianza. En ocasiones, no sabemos cómo generar esa comunicación y a veces no tenemos todo el conocimiento de los temas de sexualidad. Una recomendación es informarnos previamente, comentarlo como un tema de interés en la familia, tocarlo como parte de la comunicación cotidiana, donde todas y todos pueden opinar.

De igual manera, generar la escucha activa sin regañarles por todo; el marcar límites de forma clara y acorde a la situación; el respetar sus decisiones (las que no pongan en riesgo su salud y su integridad) y ayudarles a cuestionar las que les puedan dañar; así como favorecer que asuman con responsabilidad las consecuencias que se puedan generar sus decisiones, son elementos fundamentales para que transiten de una manera positiva su adolescencia.

Algunos factores de protección que podemos generar en nuestras hijas e hijos para prevenir que sean abusados son: enseñarles el conocimiento de sus cuerpos, a nombrar cada parte de él, incluso los órganos sexuales por su nombre, expresarse naturalmente sobre su cuerpo y sobre sus órganos sexuales; les permite identificar y nombrar lo que es incómodo, doloroso o dañino en su cuerpo, así como favorecer una comunicación basada en la confianza, con escucha activa, de manera no violenta, desde la aceptación y la credibilidad.

Respetar su intimidad y enseñarles que su cuerpo es valioso, privado y nadie lo puede tocar si no lo desean, ya que sólo les pertenece a ellas y ellos. Se debe aclarar que en ocasiones lo hará mamá, papá o un doctor o doctora para revisarlos y/o curarlos si están enfermas/os, o para su higiene si son pequeñitos. Al igual, deben respetar el cuerpo de otras/otros.

Las niñas y los niños deben saber cuál es un contacto apropiado y cuál no. Un contacto apropiado es el que les hace sentir bien, se realiza en un lugar público, no les agrede y no se debe realizar en sus órganos sexuales. Uno inapropiado le hace sentir incómodo, puede incluir sus órganos sexuales o cualquier parte de su cuerpo que no deseen les toquen, puede ocurrir en un lugar solitario, les lastima y les pueden pedir que no lo cuenten o los amenazan.

Es importante empoderarles desde la infancia a tomar decisiones que correspondan a su edad: qué ropa ponerse, mantener su recámara arreglada a su gusto y enseñarles a asumir la responsabilidad que conlleva.

Se requiere que sepan rechazar aquellos contactos que no les sean agradables: besos prolongados, abrazos, estiramiento de mejillas sin importar de quien provengan. Dejar que acepten todo tipo de contacto, les manda el mensaje que siempre deben de aceptarlo y cuando este contacto sea inapropiado y abusivo no sabrán cómo rechazarlo (Ortiz, 2015).

Hay que enseñarles a poner límites, pues al reconocer las cosas que no les son agradables podrán decir NO ante una posible persona abusadora. Ya que con frecuencia es a través de la manipulación que les abusan y no siempre es desde la violencia.

Enseñarles también lo concerniente a los secretos buenos y secretos malos. Algunos se pueden guardar si no lastiman a nadie, pero si afecta a alguien o a sí mismo se debe contar a mamá, papá o a alguna persona muy cercana. Si es un secreto que contiene un chantaje o amenaza nunca se debe guardar.

Abuso sexual

“El abuso sexual contra niños, niñas y adolescentes es una de las peores formas de violencia contra la niñez y la adolescencia. A pesar de que constituye un

problema creciente en el mundo, la mayoría de los casos no son detectados ni denunciados” (Berlinerblau, 2016).

Es importante que aprendamos a escuchar a quienes denuncian un abuso sexual, y sobre todo creerles, ya que su descripción es la mayor parte de las veces la única evidencia del abuso.

Berlinerblau (2016) afirma que “el abuso sexual implica toda interacción sexual en la que el consentimiento no existe o no puede ser dado, independientemente si el niño entiende la naturaleza sexual de la actividad e incluso cuando no muestre signos de rechazo”.

Las principales personas que abusan de niños y niñas son cercanas, ya sea que formen parte de la familia, amistades, colegio, parroquia; en general, no usan la violencia, si no el chantaje, la mentira y la manipulación. La educación integral de la sexualidad permite que adquieran las herramientas necesarias para reconocer y denunciar el abuso a madres, padres o personas muy cercanas.

Además, enseñarles a identificar sensaciones agradables y desagradables, aprender a decir no, los niños y las niñas que han sufrido abuso siempre son las víctimas frente al agresor. Muchas veces ocurre que son sorprendidos, confundidos y engañados, ya que los abusos sexuales se dan en una forma progresiva en el contexto de una relación de afecto cimentada previamente. El agresor sexual suele emplear atenciones especiales, demostraciones de afecto, juegos y regalos para lograr su confianza (Berlinerblau, 2016).

Al ser en muchos casos el agresor una persona cercana, de confianza o quien se supone debería protegerla/o, y sin que las niñas o niños tengan con frecuencia un referente de los contactos que son adecuados de los que no, y mucho más si implica sensaciones placenteras, puede ser difícil que identifiquen y denuncien estos tipos de violencia (Berlinerblau, 2016).

Analícemos y reflexionemos sobre lo siguiente:

¿Han otorgado a sus hijas e hijos educación sexual?

¿Han tratado algún tema de los expuestos en este módulo con ellos?

¿Cómo se sienten respecto a lo anterior?

¿Están dispuestas/os a darles educación sexual?

¿De qué manera te puede servir esta metodología?

Sexualidad en la vida adulta

Esta etapa se caracteriza por la madurez cerebral alcanzada por hombres y mujeres. Se toman múltiples decisiones que tienen que ver con la planeación de su vida como persona autónoma; se consideran aspectos profesionales o laborales; sobre la elección de pareja para formar una familia y sobre la adquisición de bienes materiales, entre otros aspectos a considerar. A esta edad la mayoría de las personas han tenido experiencias eróticas en soledad o en compañía.

El erotismo se puede vivir de forma más plena; si es en pareja, se fomenta el placer y el contacto íntimo, como formas integrantes de su salud sexual. El autoerotismo también forma parte de la vida adulta, como una actividad erótica individual o compartida, altamente placentera, que complementa toda su actividad sexual.

Gema Ortiz (2004) afirma que, en su expresión saludable, las personas experimentan un crecimiento en su desarrollo erótico, con mayor capacidad de intimar, viven sin culpas o prejuicios la respuesta sexual humana, conocen su cuerpo y cómo siente, pueden hablar sobre las relaciones sexuales sin conflictos, hacer acuerdos y explicitar sus deseos. Comprenden la diferencia entre fantasía y realidad, son responsables del cuidado de su cuerpo y apoyan el cuidado de su pareja; pueden tener conductas autoeróticas y relaciones sexuales; utilizan una variedad de posiciones sexuales que identifican como preferidas; pueden pedir caricias específicas y negarse a las no deseadas y convierten al encuentro erótico en un momento de crecimiento personal.

Sin embargo, no siempre es así. Lo que plantea Gema Ortiz no es una regla para todas las personas adultas, ya que la vivencia de la sexualidad es una experiencia personal, la cual se ve con frecuencia limitada por aprendizajes previos, prejuicios, estereotipos, miedos, culpas, entre otros factores.

Se deben asumir compromisos personales con su salud sexual y reproductiva. Se inician o mantienen relaciones de pareja mucho más estables, con la posible decisión de vivir juntos y formar una familia. Idealmente, los acuerdos de pareja deben ser hablados y actualizados conforme se presentan situaciones que no se tenían contempladas, ya que conforme pasa el tiempo las relaciones cambian. El estar bajo responsabilidades y compromisos por vivir en pareja hacen que las cosas que dé inicio se viven con tanta ilusión y fantasía, cambien y se establezcan en lo que en realidad son.

Hoy en día persiste el modelo de pareja que se une en matrimonio, pues es el que la sociedad legitima (Oliveira, 1998). Sin embargo, cada día son más jóvenes quienes deciden vivir dentro de otras formas de convivencia; es decir, se replantean lo que significa estar en pareja desde una perspectiva diferente a la

tradicional. Hoy se dan muchas uniones y también muchas separaciones de parejas.

Una elección más que se vive en la vida adulta es la que concierne a la maternidad y paternidad. Por supuesto, el trabajo, los cuidados y el gasto que implica la crianza de un nuevo ser, cuyo bienestar dependerá de las personas adultas a su cargo. Esto también requerirá de adaptarse a los cambios que se generan con el nacimiento de las o los hijos.

Recuerda cómo cambio tu vida de pareja cuando nacieron tus hijas o hijos, pero también la satisfacción de tenerles, y las preocupaciones del futuro para que siempre tengan lo necesario para salir adelante.

Si bien hay parejas que deciden tener hijas o hijos, existen parejas que no desean reproducirse y se someten a diferentes procedimientos para lograrlo.

La decisión de la maternidad y la paternidad debe ser una elección libre y como parte de sus derechos sexuales y reproductivos. Sin importar la raza, el género, la identidad o la orientación que se tenga. Lo importante es que las personas que deseen ejercerla tengan las posibilidades de brindar una crianza saludable y amorosa.

Históricamente han existido muchos tipos de familias, pero se les ha invisibilizado al tratar de establecer un modelo de familia tradicional nuclear. Afortunadamente, empiezan a cambiar las cosas al visibilizarse la diversidad de familias, por medio de reconocer que todas las personas somos únicas y nos vinculamos de diferentes maneras, lo que da lugar a que cada familia se estructure y relacione de manera diferente. Por eso, tenemos que hablar de los distintos tipos de familias que existen (homoparentales, madre con hijos e hijas, padre con hijos e hijas, etcétera) y no sólo del tipo de familia tradicional. De igual manera, se debe reconocer que todas las familias son valiosas y merecen respeto.

Sexualidad en la vejez

En este periodo el cuerpo presenta cambios propios de la edad, desde arrugas en la cara y los cambios en la energía corporal, hasta los cambios en la producción hormonal que repercuten en la autoimagen, en las actividades comunes y la vida erótica de los individuos.

Cerca de los 50 años, la mujer atraviesa por el climaterio con cambios emocionales y corporales, que incluye el cese de la menstruación y de la capacidad de reproducirse. Los hombres viven también una disminución en la producción de testosterona, lo cual genera cambios de forma paulatina en su organismo (Herrera, 2003).

Estos cambios biológicos también se observan en los intereses, en la relación con las personas, en la madurez que se presentan. La experiencia de la vida se encuentra acumulada en esta edad y pueden persistir mitos y prejuicios, aunque algunos son cuestionados por las personas.

Respecto a la sexualidad, también se presentan cambios. Los cambios biológicos que se dan en esta edad modifican varias cosas. Entre ellas, la respuesta sexual, aunque pueden ejercer su sexualidad y al vivir su erotismo con placer, a pesar de los cambios en sus cuerpos, incluso a pesar de no tener la misma lubricación o erección que en la juventud. También, en la vejez se puede tener penetración y disfrutar de estos encuentros de manera positiva; tal vez sin las preocupaciones de cuando se era más joven.

Hay personas que llegan a esta edad en muy buenas condiciones físicas y mentales; es decir con cuerpos sanos y cuidados, que incluso su respuesta sexual no cambia en gran medida y disfrutan con la misma intensidad.

Pero no siempre es igual para todas las personas en la vejez. Muchas llegan con problemas de salud importantes, como hipertensión arterial, diabetes, problemas cardiacos o renales, y tienen que consumir medicamentos que en ocasiones afectan la respuesta sexual, lo cual hace creer a hombres y mujeres que no pueden sostener un encuentro erótico. Por esto es importante desmitificar esta idea, ya que el erotismo no está limitado a la penetración y al tener un pene erecto.

Reconocer el erotismo de manera global, como lo afirma Fina Sanz (2016), y no de manera focalizada en un pene erecto, permite reconocer todas las posibilidades de disfrutar el placer con todo el cuerpo y todas las posibilidades del erotismo.

Es importante identificar cómo los mitos y las creencias alrededor de la sexualidad en la vejez interfieren con su vida sexual. La creencia de que las personas son poco atractivas por la edad, y que el erotismo sólo corresponde a personas jóvenes, es una creencia irreal, porque cada persona vive en cada etapa de vida su erotismo y, por supuesto, su derecho al placer sexual.

Al considerar a las personas adultas mayores como asexuadas se ha invisibilizado el hecho de que también presentan problemas relacionados con la sexualidad, como las ITS, por lo que con frecuencia no se hace un diagnóstico oportuno de dichas infecciones, o se les niega el tratamiento adecuado, por lo que es muy importante hacer énfasis en el uso del condón en este sector de la población.

Detente por un momento para preguntarte:

¿Cómo has vivido tu etapa de adultez?

¿Te sientes satisfecho/a sobre cómo has ejercido tu vida en esta etapa?

¿Has planeado tu vejez? ¿Estás haciendo algo para iniciar ese plan?

Anote en el siguiente recuadro sus reflexiones: No olvide la importancia de buscar espacios para hablar sobre sexualidad con las y los integrantes de su familia.

Referencias

- AEES, AESMS, ESPILL, FLASSES, IAPAC, OPS, OMS, UNED, WAS, Gobierno de España, Embajada de Noruega, Programa modular de formación en salud sexual (2012). *Educación para la sexualidad con bases científicas. Documento de consenso de Madrid. Recomendaciones de un grupo internacional de expertos.* España. Disponible en <https://www.espiralesci.es/wp-content/uploads/Educacion_sexualidad.pdf>.
- Álvarez, F. (2017). *Recetas mágicas para la sexualidad infantil.* Editorial línea continua: México.
- Álvarez, F. y Balsa, M. (2019). *Soluciones en sexualidad infantil y adolescente.* Pax: México.
- Álvarez-Gayou, J. (2011). *Sexoterapia integral.* Manual moderno: México.
- Arango, I. (2008) *Sexualidad humana.* Manual moderno: México.
- Barrios, D. (2005). *En las alas del placer.* Pax: México.
- Berlinerblau, V. (2016). *Abuso sexual contra niños, niñas y adolescentes: una guía para tomar acciones y proteger sus derechos.* UNICEF: Buenos Aires.
- Campero, L., Atienzo, E., Suárez, L., Hernández, B. y Villalobos, A. (2013). "Salud sexual y reproductiva de los adolescentes en México: evidencias y propuestas", en *Gaceta médica de México*, núm. 149, pp. 299-307.
- Comisión Nacional de los Derechos Humanos (2016). *Cartilla de derechos sexuales de adolescentes y jóvenes.* México: CNDH.
- Correa, C. y Cubillan, F. (2009). *Salud sexual y reproductiva: Desde una mirada de género. Manual de capacitación.* Maracay: IAES.
- Estupinyá, P. (2013). *S=EX2: la ciencia del sexo.* Grupo editorial SAU: Barcelona.
- Gonzales Labrador, Ignacio y Miyar Pieiga, Emilia (2001) "Respuesta sexual en la mujer climatérica", en *Revista cubana Med Gen Integr* vol. 17, núm. 4, pp. 390-394. Disponible en <http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252001000400013&lng=es&nrm=iso>.
- Goicochea, P., Santos, A. y del Molino, C. (2001). *Abuso sexual infantil: manual de formación para profesionales.* Save the Children: España.
- Herrera P., Adela. (2003). Sexualidad en la Vejez: ¿Mito o Realidad?", en *Revista chilena de obstetricia y ginecología*, núm. 68(2), pp. 150-162. Disponible en <<https://dx.doi.org/10.4067/S0717-75262003000200011>>.
- Hyde, J. y DeLamater, J. (2006). *Sexualidad humana.* Mc Graw Hill: México.
- Kaplan, H. (2015). *Manual ilustrado de terapia sexual.* Debolsillo: Estados Unidos.
- Komisaruk; B., Whipple, B., Nasserzadeh, S. y Beyer-Flores, C. (2011). *Orgasmo, todo lo que siempre quiso saber y nunca se atrevió a preguntar.* Paidós: España.
- Komisaruk, B., Beyer-Flores, C. y Whipple, B. (2006). *The science of orgasm.* Baltimore: The Johns Hopkins University Press.
- Lantarón, C. (2014). "La importancia del apego en la etapa infantil", en *Fundación de la enfermería de Cantabria*, núm. 2(13), pp. 63-68.

- Luisi, V. (2013). "Educación de la sexualidad en el contexto familiar y escolar", en *Educere*, núm. 17(58), pp. 429-435.
- Oliveira, Orlandina (1998). *Familias y relaciones de género en México*. Population Council, Edamex: México.
- OMS (2015). *Criterios médicos de elegibilidad para el uso de anticonceptivos*. Disponible en <https://www.who.int/reproductivehealth/publications/family_planning/Ex-Summ-MEC-5/es/>.
- Ortego, M., López, S. y Álvarez, M. (2014) *El Contacto Físico*. Universidad de Cantabria. Disponible en <<http://ocw.unican.es/ciencias-de-la-salud/cienciaspsicosociales-i/materiales/bloque-tematico-ii/tema-6.-la-comunicación-1/6.1.4.12-elcontacto-físico>>.
- Ortiz, G. (2003). *Sexualidad a través del desarrollo*. Disponible en <<https://www.amssac.org/biblioteca/sexualidad-desarrollo/>>.
- Ortiz, G. (2004). *¿Qué digo? ¿Qué hago? 3 a 8 años*. AMSSAC: México.
- Ortiz, G. (2008). *¿Qué digo? ¿Qué hago? 8 a 11 años*. AMSSAC: México.
- Ortiz, G. (2015). *Sexualidad infantil, saludable y feliz, 8 a 11 años*. AMSSAC: México
- Ortiz, V. y Barrios, D. (2013). *Placeres y parejas*. Pax: México.
- Rubio, E. (1994). *Modelo holónico de la sexualidad humana*. México.
- Rubio, E. (editor). (2014). *Lo que todo clínico debe saber de sexología*. Nieto editores, AMSSAC: México.
- Sanz, F. (2016). *El buen trato como proyecto de vida*. Kairós: Málaga.
- SEP (2012). *Educación integral de la sexualidad. Formación para maestras y maestros de educación básica, nivel preescolar*. AMSSAC: México.
- Sternberg, R. (1989). *El triángulo del amor: intimidad, pasión y compromiso*. Paidós: España.
- UNESCO (2018). *Orientaciones técnicas internacionales sobre educación en sexualidad: un enfoque basado en la evidencia*. Disponible en <<https://www.who.int/reproductivehealth/publications/technical-guidance-sexuality-education/es/>>.
- World Association for sexual health (2014). *Derechos sexuales*. WAS. Disponible en <https://worldsexualhealth.net/wp-content/uploads/2013/08/declaracion_derechos_sexuales_sep03_2014.pdf>.

Cualquier contenido de los cursos de esta plataforma puede ser reproducido sin permiso de los autores o editores, siempre y cuando se dé crédito a la publicación, se distribuya gratuitamente y no se altere o edite el texto al punto que se distorsionen las ideas o contenidos de la misma.

La reproducción parcial o total del contenido está expresamente permitida para fines educativos que beneficien a la población en general para la preservación de su salud sexual y su bienestar.

La divulgación en medios impresos, electrónicos y entre dispositivos, es de ayuda para compartir la información que crees más relevante para la salud de tus seres queridos, familiares, amigas, amigos y parejas sexuales; sobre todo en lo concerniente a temas difíciles de hablar. No dejes pasar el tiempo.

La opinión de los autores compilados no refleja forzosamente la visión del Fondo de Población de las Naciones Unidas, RB o Fundación México Vivo A.C.

Estos materiales son un ejercicio de pluralidad, diversidad, honestidad literaria y colaboración por una causa de vida para México. Compártelos.

