

REPOSITORIO ACADÉMICO DIGITAL INSTITUCIONAL

Sexualidad integral y autorrealización femenina

Autor: Belem Medina Pacheco

**Tesis presentada para obtener el título de:
Licenciatura en Psicología**

**Nombre del asesor:
Yolanda Elena García Martínez**

Este documento está disponible para su consulta en el Repositorio Académico Digital Institucional de la Universidad Vasco de Quiroga, cuyo objetivo es integrar organizar, almacenar, preservar y difundir en formato digital la producción intelectual resultante de la actividad académica, científica e investigadora de los diferentes campus de la universidad, para beneficio de la comunidad universitaria.

Esta iniciativa está a cargo del Centro de Información y Documentación "Dr. Silvio Zavala" que lleva adelante las tareas de gestión y coordinación para la concreción de los objetivos planteados.

Esta Tesis se publica bajo licencia Creative Commons de tipo "Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada", se permite su consulta siempre y cuando se mantenga el reconocimiento de sus autores, no se haga uso comercial de las obras derivadas.





UVAQ

M.R.

**UNIVERSIDAD
VASCO DE QUIROGA**

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

SEXUALIDAD INTEGRAL Y
AUTORREALIZACIÓN FEMENINA

TESIS

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

PRESENTA:

Belem Medina Pacheco

ASESORA DE TESIS

Lic. Yolanda Elena García Martínez

ACUERDO R.V.O.E. 020 SEP

CLAVE 16PSU0004J

MORELIA, MICHOACÁN, 2002



ALA

T274

UNIVERSIDAD
NACIONAL DE QUINDIA



SECRETARIA DE PSICOLOGIA

BIEN MEDICOPACTICO

Los libros de Santa Maria

SECRETARIA DE PSICOLOGIA

SECRETARIA DE PSICOLOGIA



UVAQ

M.R.

**UNIVERSIDAD
VASCO DE QUIROGA**

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

Sexualidad Integral y Autorrealización Femenina

TESIS

que para obtener el Título de

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

presenta

BELEM MEDINA PACHECO

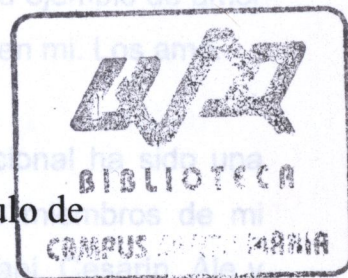
Asesora:

Lic. Yolanda Elena García Martínez

ACUERDO R.V.O.E. 020 SEP

CLAVE 16PSU0004J

MORELIA, MICHOACÁN, 2002



DEDICATORIAS

AGRADECIMIENTOS

Ofrezco este trabajo a **DIOS**, agradeciéndole todo el amor y protección que me ha brindado a lo largo de mi vida, gracias Señor.

A los profesores de la facultad de Psicología, principalmente a la facultad de Psicología por todos los conocimientos brindados durante mi carrera.

A los dos seres que más quiero en el mundo: **MIS PADRES**, de quienes he recibido todo y mucho más de lo que una hija puede merecer. Gracias por su ejemplo de amor y lucha; gracias por consolarme, acompañarme, motivarme, y creer en mi. Los amo.

A **NINA**, que asesoró magníficamente este trabajo, Lolita, Lupita y su Instituto que tanto han participado en mi formación laboral y personal.

Con cariño a mi **MADRINA ISABEL**, que con su apoyo incondicional ha sido una influencia muy positiva en mi crecimiento; así como a todos los miembros de mi **familia** (incluye a Chuy), especialmente a mis cuatro sobrinitos (Dani, Cesarín, Ale y Erick), esperando que esto sea una herramienta para su vida futura.

A los **MISIONEROS DEL ESPIRITU SANTO**, que desde siempre han intervenido en mi vida espiritual y académica en mi proceso de vida.

A mis **PADRINOS: JESÚS** por su cariño y **LEONARDO** por todos sus consejos que han sido guía en mis decisiones.

A mis **amigos** que han caminado a mi lado por varios años: Mariana, Paty, Marco, Amelia, Raúl, Jazmín, Irma, Karla, Efraín y Chely.

A tí, que de alguna manera has influido en mi crecimiento personal, esperando compartirlo algún día.

AGRADECIMIENTOS

A la **Universidad Vasco de Quiroga**, principalmente a la facultad de Psicología por todos los conocimientos brindados durante mi carrera.

A **NINA**, que asesoró magníficamente este trabajo, **Lolita, Lupita** y su Instituto que tanto han participado en mi formación laboral y personal.

A los **MISIONEROS DEL ESPIRITU SANTO**, que desde siempre han intervenido con su espiritualidad y sabiduría en mi proceso de vida.

A **YOLA**, que me ha acompañado durante un largo proceso.

INDICE

1. INTRODUCCION	
1.1 Justificación	4
1.2 Problema	7
1.3 Hipótesis	7
1.3.1 Variables	7
1.3.2 Operativización de variables	7
1.4 Objetivos	8
1.5 Descripción de contenidos	6
2. Marco Teórico	
2.1 Sexualidad	9
2.1.1 Conceptos acerca de la sexualidad	11
2.1.2 Sexualidad sana	12
2.2 Sexualidad integral	13
2.1 La Sexualidad dentro de la pirámide de necesidades	14
2.2 Factores que construyen una sexualidad integral	16
2.3 Factor biológico	18
2.3.1 Anatomía y fisiología sexual femenina	18
2.3.1.1 Órganos externos	19
2.3.1.2 Órganos internos	21
2.3.2 Respuesta sexual femenina	22
2.3.3 Disfunciones sexuales femeninas	26
2.4 Factor Psicológico	31
2.4.1 Dinámica evolutiva de la sexualidad	31

INDICE

2.4.1.1 Confianza vs Desconfianza	INDICE	32
2.4.1.2 Autonomía vs Vergüenza y Duda	- Anal-	33
2.4.1.3 Iniciativa vs Culpa	- Fállica-	34
1. INTRODUCCIÓN	Inferioridad - Latencia-	36
1.1 Justificación	vs Confusión de Rol - Genital-	4
1.2 Problema	ed vs Aislamiento	7
1.3 Hipótesis	atividad vs Estancamiento	7
1.3.1 Variables	d vs Desesperación	7
1.3.2 Operativización de variables	r humano	7
1.4 Objetivos	a de la autoestima en la sexualidad	8
1.5 Descripción de contenidos	entre ambos sexos	8
2.4.4.1 Diferencias entre el hombre y la mujer ante el erotismo		46
2. Marco Teórico		
2.5 Factor Social		51
2.1 Sexualidad	sexuales en relación a influencias culturales	9
2.1.1 Conceptos acerca de la sexualidad		11
2.1.2 Sexualidad sana	de la mujer en México	12
2.5.4 La mujer en el trabajo		56
2.2 Sexualidad integral	inidad	13
2.1 La Sexualidad dentro de la pirámide de necesidades		14
2.2 Factores que construyen una sexualidad integral		16
2.6.1 La mujer como persona		60
2.3 Factor biológico	iritualidad	18
2.3.1 Anatomía y fisiología sexual femenina		18
2.3.1.1 Órganos externos	dentro de la sexualidad	19
2.3.1.2 Órganos internos		21
2.3.2 Respuesta sexual femenina		22
2.3.3 Disfunciones sexuales femeninas		26
2.4 Factor Psicológico	factor de autorrealización	31
2.4.1 Dinámica evolutiva de la sexualidad		31

2.4.1.1	Confianza vs Desconfianza -Oral-	32
2.4.1.2	Autonomía vs Vergüenza y Duda - Anal- pareja	33
2.4.1.3	Iniciativa vs Culpa – Fállica-	34
2.4.1.4	Industria vs Inferioridad - Latencia- personas	36
2.4.1.5	Identidad vs Confusión de Rol – Genital-	36
2.4.1.6	Intimidad vs Aislamiento	37
2.4.1.7	Generatividad vs Estancamiento	38
2.4.1.8	Integridad vs Desesperación	38
2.4.2	Necesidades afectivas del ser humano	39
2.4.3	Influencia de la autoestima en la sexualidad	41
2.4.4	Diferencias psicológicas entre ambos sexos	42
2.4.4.1	Diferencias entre el hombre y la mujer ante el erotismo	46
3.3	Análisis cualitativo	117
2.5	Factor Social	51
2.5.1	Actitudes sexuales en relación a influencias culturales	51
2.5.2	Estilos de educación	52
2.5.3	Evolución histórica de la mujer en México	53
2.5.4	La mujer en el trabajo	56
2.5.5	Masculinidad y feminidad	59
5.2	Bibliografía consultada	132
2.6	Factor Espiritual	60
2.6.1	La mujer como persona	60
2.6.2	Sexualidad y espiritualidad	61
2.6.3	Esferas de la sexualidad	63
2.6.4	Niveles de relación dentro de la sexualidad	64
2.6.5	Sexualidad y amor	65
2.6.6	Los valores en la sexualidad	69
2.6.7	El orgasmo completo	70
2.7	La sexualidad como factor de autorrealización	73
2.7.1	Concepto de autorrealización	73

2.7.2 Autorrealización en pareja	76
2.7.2.1 Elementos importantes en una relación de pareja	76
2.7.2.2 Parejas positivas	80
2.7.2.3 La pertenencia recíproca de las personas	81
2.7.2.4 Comunicación	81
3. Trabajo de Campo	84
3.1 Metodología	84
3.1.1 Tipo de estudio	84
3.1.2 Sujetos	85
3.1.3 Instrumento	86
3.2 Análisis cuantitativo	86
3.3 Análisis cualitativo	117
4. Conclusiones	125
4.1 Propuestas	127
5. Bibliografía	131
5.1 Bibliografía citada	131
5.2 Bibliografía consultada	132
6. Anexos	134

1. INTRODUCCIÓN

1.1 JUSTIFICACIÓN

La sexualidad es un aspecto inherente al ser humano, para algunos es una fuente de placer y aceptación, para otros, la mayoría, origina problemas y conflictos de diversa índole.

La sexualidad es influida desde el periodo prenatal, ya que incluso desde antes de nacer, se nos determinan roles específicos por esperar niño o niña.

INTRODUCCIÓN

El estudio científico y profesional de la sexualidad humana continúa avanzando a ritmo acelerado, no es algo simple ni estático. Los enfoques innovadores al estudio de esta especialidad del comportamiento humano progresan de manera asombrosa y estimulante. Al mismo tiempo que se aclaran fenómenos, surgen nuevos datos que ponen en entredicho hechos e hipótesis anteriormente aceptadas. Sin duda alguna, los cambios sorprendentes habrán de continuar y la sexualidad humana –un área compleja del comportamiento humano– seguirá remodelándose y asumiendo formas nuevas.

Sin embargo, estamos en una época en la cual se ha llevado a la sexualidad hasta un extremo tal, que observamos cotidianamente como la utiliza el comercio, para vender el más insignificante producto, sin la menor razón de ser, la mejor muestra la podemos apreciar en los medios masivos de comunicación, o en algunas publicaciones erótico-sexuales, que como consecuencia, sólo refuerzan los grandes mitos y tabúes originados en torno a la sexualidad; por lo tanto, se observa, que a pesar del gran avance científico, se carece de orientación sobre

1. INTRODUCCIÓN

1.1 JUSTIFICACIÓN

La sexualidad es un aspecto inherente al ser humano, para algunos es una fuente de placer y aceptación, para otros, la mayoría, origina problemas y conflictos de diversa índole.

La sexualidad es influida desde el periodo prenatal, ya que incluso desde antes de nacer, se nos determinan roles específicos por esperar niño o niña. Nuestro sexo, es decir, el ser hombre o mujer, condiciona la educación, costumbres y expectativas de vida, que el individuo recibirá y reproducirá en su vida familiar, social y laboral.

El estudio científico y profesional de la sexualidad humana continúa avanzando a ritmo acelerado, no es algo simple ni estático. Los enfoques innovadores al estudio de esta especialidad del comportamiento humano progresan de manera asombrosa y estimulante. Al mismo tiempo que se aclaran fenómenos, surgen nuevos datos que ponen en entredicho hechos e hipótesis anteriormente aceptadas. Sin duda alguna, los cambios sorprendentes habrán de continuar y la sexualidad humana –un área compleja del comportamiento humano– seguirá remodelándose y asumiendo formas nuevas.

Sin embargo, estamos en una época en la cual se ha llevado a la sexualidad hasta un extremo tal, que observamos cotidianamente como la utiliza el comercio, para vender el más insignificante producto, sin la menor razón de ser, la mejor muestra la podemos apreciar en los medios masivos de comunicación, o en algunas publicaciones erótico-sexuales, que como consecuencia, sólo refuerzan los grandes mitos y tabúes originados en torno a la sexualidad; por lo tanto, se observa, que a pesar del gran avance científico, se carece de orientación sobre

este tema, pues pareciera que la información recibida es únicamente biológica, haciendo notoria la deficiencia en la educación respecto a cómo vivir la sexualidad congruentemente con el aspecto emocional o psicológico. Siendo así que la publicidad tiene más influencia en la transmisión de valores en los individuos que dichos avances científicos.

Se eligió este tema, porque como mujer he observado que a pesar de la *open*. En los países donde más se han ocupado por brindar un conocimiento acerca del área sexual, (como E.U. y Holanda) es en donde existe una mayor disociación entre el ejercicio del acto sexual y el amor, originándose así, una falta de compromiso acompañada de un sentimiento de vacío y ansiedad, lo que probablemente ocasiona la desintegración familiar tan conocida en culturas del primer mundo. Ha sobrado información biológica y ha faltado educación sexual, la cual se complementa con la formación de valores. *por esto que hace falta una educación u orientación acerca de dicho tema.*

En México, la sexualidad es ocultada y reprimida a pesar de su presencia constante. Es así como se convierte en un tema del que no se habla y cuando se refieren a él, es sólo sobre grandes mitos y tabúes que lo acompañan. Los niños y niñas crecen sin una orientación científica y objetiva sobre la sexualidad. Se crea así un punto ciego en lo que pretende ser una educación integral, tanto en la escuela como en el hogar. También en nuestro país la educación inadecuada sobre la sexualidad tiende a perpetuar actitudes sociales que se reflejan en papeles rígidos y estereotipados en ambos sexos, como el machismo en el hombre y la sumisión en la mujer. *nicar, un aspecto positivo, en donde la mujer viva su sexualidad de manera integral, realizando el acto sexual con pleno conocimiento.*

La sexualidad humana es algo más que fisiología, no sólo influye en ella nuestra biología, sino también nuestras emociones y sentimientos, nuestra voluntad y espiritualidad, es decir, dentro de la sexualidad va inmiscuido todo lo que nos constituye como seres humanos. *vive su sexualidad más allá del factor biológico. más allá de otro cuerpo, en donde la entrega es la forma de comu.*

Para tener una visión integral de la sexualidad y evitar caer en valoraciones parciales, se requiere un examen de la sexualidad desde una perspectiva

biológica, psicosocial, conductual, clínica y cultural. No obstante, al proceder al estudio del hecho sexual desde tan variadas ópticas, hay que tener presente que en última instancia, el aprendizaje de la sexualidad en todas sus facetas se reduce al conocimiento del individuo y de la intrincada naturaleza del ser humano.

Se eligió este tema, porque como mujer he observado que a pesar de la apertura que existe en la actualidad ante todos los aspectos sobre sexualidad, incluso la llamada "liberación sexual" que los medios de comunicación presumen y se han hecho cargo de enajenar; la mujer sigue carente de información y sufre una inadecuada educación sexual. Por otra parte, en tiempos anteriores la sexualidad era considerada como algo impuro, tal vez, hasta pecado, lo que me lleva a concluir que realmente no se ha encontrado el equilibrio tal, que nos lleve a vivir esta área de nuestra persona en plenitud. Es por esto que hace falta una educación u orientación acerca de dicho tema.

1.3.1 Es importante darse cuenta cómo esta carencia de educación sexual puede repercutir en aspectos sumamente negativos dentro de la vida sexual femenina, en donde por falta de información, orientación y comunicación, la mujer puede llegar a sentirse desvalorada, humillada, obligada y culpable de vivir su sexualidad, e incluso vivirla como una carga que implica en algunas ocasiones sufrimiento o insatisfacción en la sexualidad.

En esta tesis se busca propiciar, un aspecto positivo, en donde la mujer viva su sexualidad de manera integral, realizando el acto sexual con pleno conocimiento y voluntad, además de sentirse amada, valorada, comprendida, respetada y sin culpas, lo que favorecerá una vivencia plena de su ser persona.

1.4 OBJETIVO GENERAL

Se considera que una pareja que vive su sexualidad más allá del factor biológico, -más allá de otro cuerpo-, en donde la entrega es la forma de comunicación más plena, es el encuentro más profundo entre dos personas, donde la relación sexual es una muestra de amor y compromiso que los lleva a

consolidarse y complementarse, da como consecuencia dos seres autorrealizados.

Es por esto, que al pretender propiciar una ideología donde se viva la sexualidad de la manera explicada anteriormente, se llegó a definir el siguiente problema de investigación.

1.2 PROBLEMA

Dentro de esta tesis se trabajará con el siguiente problema:

¿La vivencia de una sexualidad integral es un factor importante en la autorrealización femenina?

1.3 HIPÓTESIS

Vivir una sexualidad integral en la mujer, favorece su autorrealización.

1.3.1 VARIABLES

V.I. Sexualidad Integral

V.D. Autorrealización en la mujer

1.3.2 OPERATIVIZACIÓN DE VARIABLES

La primera variable, se entiende como la experiencia del vivir en equilibrio todos los factores que intervienen en la sexualidad, (los cuáles serán analizados de manera general en el marco teórico); y la variable dependiente, se aprecia como consecuencia de la primera, en donde la mujer puede sentirse plena de manera individual y en pareja.

1.4 OBJETIVO GENERAL

Analizar todos los factores que intervienen dentro de la sexualidad convirtiéndola así en un proceso integral, con la finalidad de brindar una mayor orientación que ayude a las mujeres a vivirla con mayor plenitud.

1.4.1 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Que la mujer conozca los factores que intervienen en la sexualidad con la finalidad de que la viva integralmente.
- Que la mujer que vive en pareja se de cuenta que puede vivir una sexualidad más placentera, profunda y significativa.
- Que el vivir la sexualidad integralmente sea un factor que promueva y ayude a alcanzar el proceso de la autorrealización.

1.5 DESCRIPCIÓN DE CONTENIDOS

Dentro del capítulo dos de esta tesis se expone todo el material teórico, comenzando con la definición de sexualidad y algunos conceptos relacionados con ella; posteriormente se explica la razón por la cual este trabajo considera a la sexualidad como un proceso integral, explicando cada uno de sus cuatro factores de manera detallada. Como última parte del marco teórico se expone el concepto de autorrealización tanto de forma individual como en pareja y su relación con la sexualidad.

En el capítulo tres, se menciona el trabajo de campo, es decir, se describe tanto la población estudiada y el método empleado, como el instrumento utilizado para obtener información. Así mismo se plantean los resultados de manera cuantitativa y se contrastan dichos resultados con el marco teórico para obtener inferencias y consideraciones del mismo y la gente a la que va dirigido.

En el capítulo cuatro se plantean las conclusiones así como algunas propuestas.

En el capítulo cinco se describe toda la bibliografía que fue citada y consultada para el desarrollo de este documento.

2. MARCO TEÓRICO

Como ha sido explicado en la introducción, esta tesis tiene la finalidad de proporcionar a las mujeres una mayor orientación acerca de la sexualidad con la intención de brindarles una herramienta que las ayude a vivirla en plenitud; de igual forma, se pretende que ayude a los individuos en general a tomar conciencia de todos los factores que intervienen dentro de la misma haciéndola integral y fomentando así un crecimiento personal.

A lo largo de los diferentes temas a saber: sexualidad, sexualidad integral, factor biológico, factor psicológico, factor social, factor espiritual se estará elaborando dicho proceso hasta el punto en el que se pretende sea el resultado: una autorrealización en la que tanto la mujer y el varón empiezan su desarrollo interior de manera individual, éste continúa en una relación de pareja, principalmente en términos de sexualidad.

2.1 LA SEXUALIDAD

La sexualidad es un tema que ha despertado el interés del hombre de toda condición, desde los tiempos primitivos hasta nuestros días; impregna el arte y la literatura de todas las épocas. Las religiones, teorías filosóficas y códigos legales, han intentado por sistema establecer normas y tabúes sexuales.

En diversas etapas de la historia se ha querido explicar la enfermedad, la creatividad, la agresión, los trastornos emocionales y el surgimiento y desaparición de las culturas en función de las carencias o excesos de la actividad sexual, o bien de prácticas y conceptos sexuales insólitos y desacostumbrados.

Habiendo en términos de evolución, la sexualidad tiene la finalidad de la formación de individuos únicos, irrepetibles e individuales. Antes de su existencia,

2. MARCO TEÓRICO

Como ha sido explicado en la introducción, esta tesis tiene la finalidad de proporcionar a las mujeres una mayor orientación acerca de la sexualidad con la intención de brindarles una herramienta que las ayude a vivirla en plenitud; de igual forma, se pretende que ayude a los individuos en general a tomar conciencia de todos los factores que intervienen dentro de la misma haciéndola integral y fomentando así un crecimiento personal.

A lo largo de los diferentes temas a saber: sexualidad, sexualidad integral, factor biológico, factor psicológico, factor social, factor espiritual se estará elaborando dicho proceso, hasta terminar con lo que se pretende sea el resultado: una autorrealización personal y en pareja, ya que, aunque la mujer y el varón empiezan su desarrollo interior de manera individual, éste continúa en una relación de pareja, principalmente en términos de sexualidad.

2.1 LA SEXUALIDAD

La sexualidad es un tema que ha despertado el interés del hombre de toda condición, desde los tiempos primitivos hasta nuestros días; impregna el arte y la literatura de todas las épocas. Las religiones, teorías filosóficas y códigos legales, han intentado por sistema establecer normas y tabúes sexuales.

En diversas etapas de la historia se ha querido explicar la enfermedad, la creatividad, la agresión, los trastornos emocionales y el surgimiento y desaparición de las culturas en función de las carencias o excesos de la actividad sexual, o bien de prácticas y conceptos sexuales insólitos y desacostumbrados.

Hablando en términos de evolución, la sexualidad tiene la finalidad de la formación de individuos únicos, irrepetibles e individuales. Antes de su existencia,

“la vida era una continua escisión de células (mitosis), o repetición espontánea del DNA y aunque muchas plantas o animales pueden reproducirse asexualmente, esta división asexual aumenta simplemente la población de una especie sin multiplicar su diversidad. Por el contrario, en los órganos reproductivos se produce una división de células sexuales llamada meiosis, dicho proceso crea células como el óvulo y el espermatozoide, y con la mitad únicamente de los genes y DNA de los progenitores, cuando estos se unen, surge un nuevo individuo con un juego de cromosomas completo pero diferente al de sus creadores, lo cual lleva a concluir que sólo la constante mezcla de genes da a la vida ocasión de elegir nuevas clases de individuos capaces de pasar la prueba de la evolución.”¹

Esto me lleva a considerar a la sexualidad como un regalo, ya que sin ella los seres humanos no tendríamos identidad, ya que no podríamos considerarnos como individuos únicos e irrepetibles.

La sexualidad podría definirse como un conjunto de aspectos o características biológicas, psicológicas, sociales, y espirituales que conforman o caracterizan la manera en que un hombre o una mujer se identifican con su género y lo complementan con el otro, manifestándolo hacia su medio.

“La conducta sexual del humano es la manifestación del instinto primario de la conservación de la especie, modelado por el ambiente dentro del contexto de una cultura y ética social de determinado pueblo y época.”²

El acto sexual humano es eminentemente psicológico, o incluso racional lo cual lo distingue del resto de los animales, en que puede considerarse como una actividad que responde a los estímulos específicos cíclicos.

“La cópula en el humano, es la culminación del mutuo deseo de dos individuos de satisfacer un apetito íntimo a veces indefinible, somático a la vez que

¹ MOORE Ruth, “Evolución, Colección de la naturaleza”, México, Timelife, 1981, p. 31

² MASTERS W, JOHNSON, “La sexualidad humana” Ed. Grijalbo, 1987. p.19

IDENTIDAD DE GÉNERO: Es la identificación psicológica que va desarrollando el

El estudio de la sexualidad puede hacernos más receptivos y conscientes en nuestras relaciones interpersonales, contribuyendo así a incrementar el grado de intimidad y satisfacción sexual en nuestra vida.

La sexualidad, se refiere a una dimensión de la personalidad y no, exclusivamente, a la aptitud del individuo para generar una respuesta erótica.

2.1.1 CONCEPTOS ACERCA DE LA SEXUALIDAD

EROTISMO: Expresión de las pulsiones sexuales al punto de invadir todo el

Dado que es fácil confundir varias expresiones en torno a la sexualidad, a continuación se explicarán algunas de ellas, con la definición que les corresponde:

La palabra sexo, que sería la condición orgánica que distingue al macho de la hembra, al masculino del femenino, al hombre de la mujer, y que por lo tanto es una condición intrínseca del ser dado por los cromosomas, se le ha confundido con lo genital, que sería todo lo referente y relativo a la reproducción. Sexo es una manera de comportarse según lo hormonal, según la crianza y educación, según el ambiente; genitalidad es la atracción, es la libido que se desarrolla en el individuo para el llamado a la procreación y reproducción.

LIBIDO: Energía psíquica, determinante, irracional e instintiva, que lleva a la

“SEXO: Es la serie de características físicas determinadas genéticamente, que colocan a los individuos de una especie en algún punto del continuo que tiene como extremos a los individuos reproductivamente complementarios.”⁴

“IDENTIDAD DE GÉNERO: Es la identificación psicológica que va desarrollando el niño con uno u otro sexo. El sentir psicológico íntimo de ser hombre o mujer.”⁵

“PAPEL SEXUAL: Es el comportamiento que los individuos adoptan por los requerimientos sociales en función de su sexo.”⁶

⁴ ALVAREZ GAYOU, “Sexoterapia Integral”, México, El Manual Moderno, 1986, p.1

⁵ Ibid., p.2

“IDENTIDAD DE GÉNERO: Es la identificación psicológica que va desarrollando el niño con uno u otro sexo. El sentir psicológico íntimo de ser hombre o mujer.”⁵

“PAPEL SEXUAL: Es el comportamiento que los individuos adoptan por los requerimientos sociales en función de su sexo.”⁶

1. La posibilidad de disfrutar de una actividad sexual reproductiva equilibrando
SENSUALIDAD: Propensión o tendencia a los placeres de los sentidos. Es una provocación y expresión sexual muy personal.

EROTISMO: Experiencia de las pulsiones sexuales al punto de invadir todo el campo de conciencia del sujeto. Tiene que ver con la cultura, es decir, es aprendido lo que sexualmente puede ser aceptado o estimulante.

2.2 SEXUALIDAD INTEGRAL

COITO: Unión del pene con la vulva.

La sexualidad es un proceso integral, ya que interviene en las principales áreas
GENITALIDAD: Son las manifestaciones físicas sólo externas del aparato sexual tanto femenino como masculino, es decir, vulva, pene y testículos (no incluye senos). Es sólo lo que interviene en el coito.

“LIBIDO: Energía psíquica, determinante, irracional e instintiva, que lleva a la búsqueda del placer.”⁷

2.1.2 SEXUALIDAD SANA

En un tiempo, el concepto de salud se consideró como la ausencia de enfermedad, para después evolucionar hacia el concepto actual, es decir, el completo estado de bienestar físico, psicológico y social del individuo.

⁵ Ibid., p.2

⁶ Idem

⁷ Enciclopedia de la Psicología, Océano, Tomo 4, p. 125

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define a la salud sexual como: "La integración de los aspectos somáticos, emocionales, intelectuales y sociales del ser humano sexual, en formas que sean enriquecedoras y realcen la personalidad, la comunicación y el amor. Así mismo, la OMS considera que se requieren tres elementos básicos para conseguir una salud sexual:

1. La posibilidad de disfrutar de una actividad sexual reproductiva equilibrando una ética personal y social.
2. El ejercicio de la sexualidad sin temores, vergüenzas, culpas, mitos ni falacias; en esencia, sin factores psicológicos y sociales que interfieran con las relaciones sexuales.
3. El desempeño de una actividad sexual libre de trastornos orgánicos, enfermedades o alteraciones que la entorpezcan."⁸

2.2 SEXUALIDAD INTEGRAL

La sexualidad es un proceso integral, ya que interviene en las principales áreas que constituyen al ser humano, muchas ocasiones se considera que sexualidad significa únicamente relaciones sexuales o genitalidad, sin embargo, la sexualidad va mucho más allá, y al tomar conciencia de todos los factores que la integran es más sencillo vivirla en plenitud.

La sexualidad no se reduce al mero impulso; instinto genital, mucho menos la sexualidad adquiere su definición en o de la genitalidad, y peor aún si se reduce al coito. Todos los fenómenos genitales son sexuales, pero hay una gran cantidad de fenómenos sexuales que nada tienen que ver con lo genital.

De todas las relaciones entre las personas es el acto sexual donde hay una más completa intimidad física. Cuerpo con cuerpo, piel con piel. El acto sexual proporciona variadas recompensas que garantizan la continuidad de la especie.

⁸ MONROY DE VELASCO ANAMELY, "Salud, Sexualidad y Adolescencia", México, Pax, 1997, p. 131

El panorama que se abre, cuando se entiende la sexualidad más allá de la simple fisiología, es enorme, cambian todas las concepciones que se tenían acerca de principios elementales pero a la vez vitales; como los siguientes ejemplos:

- “Si la madurez humana, consistía simplemente en saber contener, “reprimir”, las fuerzas impetuosas del instinto, con la castidad, era lógico que las cosas se llevaran a la simple exterioridad, a la apariencia, sin tomar en cuenta la realidad íntima de la persona humana.
- La castidad misma se sublimó de tal suerte que llegaba a rendírsele culto y con la agravante de que su importancia radicaba más en la fuerza que había que contener que en la virtud por cultivar.
- Y en la educación hogareña, sobre todo con las mujeres, todo se dirigía prácticamente a la “domesticación” de las poses, de los actos externos, más que a la convicción y vivencia de valores como un compromiso de amor a los hombres y a la vida.”⁹

2.2.1 LA SEXUALIDAD DENTRO DE LA PIRÁMIDE DE NECESIDADES

La acto sexual puede comenzar siendo un acto instintivo, sin embargo, el ser humano tiene la capacidad de trascender su sexualidad, ya que cuenta con raciocinio, voluntad y facultades supremas como el amor y la fé, que lo hacen diferente a los animales; dentro de la pirámide de necesidades de Abraham Maslow, se ejemplificará como al cumplirse cada una de las necesidades, el acto sexual sube cada escalón hasta llegar a la autorrealización:

“Todos los individuos tienen cinco necesidades básicas que desean satisfacer. Si se acomodan jerárquicamente, según su importancia, las necesidades inferiores serían las físicas y las más elevadas las de autorrealización.”¹⁰

⁹ TRUJILLO VIZCAÍNO Francisco Xavier, “Educación Sexual o Sexología”, México, Al Voleo, 1981, p.18.

¹⁰ DICAPRIO, “Teorías de la Personalidad”, México, Mc. Graw Hill, 1989, p. 368

1. **NECESIDADES FÍSICAS O BIOLÓGICAS:** Se refieren a la supervivencia física, son las más potentes e inaplazables. Como ejemplo sería el comer, beber, dormir, alivio del dolor, etc. El acto sexual se considera una necesidad biológica, principalmente en periodos de fertilidad u ovulación en la mujer.
2. **NECESIDADES DE SEGURIDAD:** Estas incluyen una diversidad de necesidades relacionadas con conservar el orden y la protección, sentirse libres de peligro y contar con un futuro predecible. Dentro del área sexual esta necesidad sería cubierta si se tiene la certeza de contar con una pareja estable y responsable de asumir cualquier consecuencia.
3. **NECESIDADES DE AMOR Y PERTENENCIA:** Dentro de esta categoría se incluye una variedad de necesidades orientadas socialmente, como el deseo de ser aceptado como miembro de un grupo, necesidad de un ambiente de familiar, necesidad de amigos, etc. En el aspecto sexual se observaría aquí la necesidad de tener intimidad con la pareja, sentirse amado de manera sana y entregada, así como saber que existe una pertenencia recíproca de dos personas.
4. **NECESIDADES DE APRECIO O ESTIMA:** En este nivel se identifican dos categorías: el autorrespeto y la estimación por parte de los demás. La autoestima incluye conceptos como el deseo de lograr confianza, competencia, suficiencia, autonomía y libertad. El respeto por parte de los demás incluye conceptos como prestigio, reconocimiento, aceptación, reputación. En materia sexual, esta necesidad es satisfecha si la persona es respetada por ella misma y su pareja, además de sentirse valiosa y aceptada. Así mismo, en donde la practica sexual no agrede o denigra ni su autoestima, ni su autovalía. Por otro lado, dentro de la relación de pareja existe una libertad de elección de la persona para entregarse en un

momento en que ambos deciden, y son capaces de comunicar sus gustos o decisiones para mejorar su relación sexual.

5. **NECESIDADES DE AUTORREALIZACIÓN:** Dentro de estas se encuentran las necesidades de desarrollar todo el potencial humano, necesidades de satisfacer nuestras propias capacidades personales, descubrir la verdad, crear la belleza, una búsqueda de continuo autodesarrollo para una realización progresiva. Dentro del área sexual, esta necesidad no sería cubierta si primero no existe dentro de la persona un sentimiento de ser valorado y amado por su pareja, posteriormente esta necesidad es satisfecha con una relación sexual plena, en donde la persona en unión con su pareja llega a funcionar de manera muy satisfactoria, sintiéndose fuerte y seguro, así como en completo control de sí mismo.

• ESPIRITUAL

Puede concluirse que el acto sexual es un acto integral, que “tiene que estar condicionado a la excitación, a la razón, a la voluntad, al amor, a la emoción, a la entrega; el hombre es el único que efectúa el acto sexual frente a frente, cara a cara, como para recordar que debe tener conciencia de la grandeza de este acto creativo y sublime.”¹¹

2.2.2 FACTORES QUE CONSTRUYEN UNA SEXUALIDAD INTEGRAL

La sexualidad es considerada como una dimensión de la personalidad humana, y por lo mismo, como una realidad que afecta al individuo en su totalidad. Influye no sólo en su estructura personal, sino también en el todo unitario de su existencia, tanto como proceso histórico que arranca desde su infancia, como también en cuanto ser social que, desde el instante de su concepción empieza a ser por y para los demás.

¹¹ TRUJILLO Francisco Xavier, “Educación sexual o sexología”, México, Al Voleo, 1981, p. 35

3.- El aspecto sexual afecta a la persona a lo largo de su desarrollo corporal, psíquico, social y espiritual. El sexo lo trae cada individuo desde el momento de su concepción. Y este hecho bio-psicológico inunda de sexualidad a la persona desde un principio. Desde esta perspectiva, la sexualidad humana no es solamente el sexo de la persona, ni se refiere con exclusividad a lo genital, ni es reducible tampoco al amor.

Dentro de la sexualidad humana considerada como un aspecto integral influyen los siguientes cuatro factores:

- BIOLÓGICO
- PSICOLÓGICO
- SOCIAL
- ESPIRITUAL

1.- El factor biológico, controla en gran medida el desarrollo físico sexual desde la concepción hasta el nacimiento, así como la aptitud para procrear después de la pubertad; también interviene el deseo sexual.

Este factor será revisado a profundidad en el apartado 2.3.

2.- El factor psicológico o emocional de la sexualidad, conjuga los sentimientos, ideas, y/o personalidad del individuo. En la sexualidad interfieren la identificación con el rol sexual, así como las diferencias psicológicas entre los géneros, que al comprenderlas de manera adecuada, se origina una complementación/unificación que es básico para una sexualidad satisfactoria.

“La mujer es la única hembra en el reino animal que es receptiva no sólo en días de fertilidad, esto significa que para los humanos la sexualidad no tiene como única finalidad la procreación, sino también que la pareja permanezca unida”

Lo relacionado con el factor psicológico, es mencionado en el tema 2.4.

3.- El factor social, tiene que ver con la manera en que la cultura interfiere en gran medida en la actitud o ideología de los individuos respecto a la sexualidad. Así mismo, dentro de este aspecto, intervienen las relaciones interpersonales. Éste factor se estudiará en el capítulo 2.5.

4.- El factor espiritual: Es entendido como la capacidad del hombre para autotranscenderse y comunicarse con el otro. Así como también, la búsqueda del desarrollo de las virtudes humanas.

Este factor será detallado en el apartado 2.6.

5. Vestíbulo.

6. Meato urinario.

2.3. FACTOR BIOLÓGICO

8. Glándulas vulvovaginales o de Bartholin

Es importante que la mujer conozca la anatomía y fisiología sexual de su persona, ya que el aprendizaje de la misma le ayudará a la realización más completa de su vida sexual.

El conocer cómo es y funciona su cuerpo, promoverá un descubrimiento de la maravilla que la naturaleza ha creado.

En la medida en que la mujer se conozca y conozca al otro, será la medida del disfrute o placer sexual, ya que si ésta base queda clara puede trascender a su vez a un nivel no solamente biológico.

2.3.1 ANATOMÍA Y FISIOLOGÍA SEXUAL FEMENINA

Se pueden dividir los órganos del aparato genital de la mujer en dos grupos, uno que está comprendido por los órganos externos, donde se encuentra la vulva y vagina, y otro de órganos internos, formado por útero, trompas y ovarios.

WILLIAMS, JONES, JONES. "Tratado de Ginecología". México, Interamericana, 1971, p. 1.

2. 3.1.1 ORGANOS EXTERNOS

• VULVA

La vulva representa la parte externa del aparato genital, es una estructura compleja formada por los siguientes elementos:

1. Labios Mayores.
2. Pubis o Monte de Venus.
3. Labios Menores.
4. Clítoris.
5. Vestíbulo.
6. Meato urinario.
7. Himen.
8. Glándulas vulvovaginales o de Bartholin.

1. Labios Mayores: “Son dos pliegues longitudinales, alargados en sentido anteroposterior y aplanados transversalmente, salientes, formados por tejido adiposo recubierto de piel, tienen numerosas glándulas sebáceas y sudoríparas”¹²

2. Pubis o Monte de Venus: Es un acumulo de grasa situado por encima de la sínfisis del pubis, en la parte más inferior de la pared abdominal anterior, cubierto de vellos.

• VAGINA

3. Labios Menores: “Son dos pliegues hiperpigmentados, de dirección anteroposterior, que ocupan los dos tercios anteriores de la distancia que separa el clítoris del perineo.”¹³

4. Clítoris: Es un pequeño órgano eréctil, de forma cilíndrica, que en el hombre corresponde al pene. Al igual que éste tiene un glándula, un cuerpo y dos raíces.

¹² NOVAK, JONES, JONES. “Tratado de Ginecología”, México, Interamericana. 1971. p. 1.

¹³ Ibid., p. 1,2.

El clítoris está formado por tejido eréctil, en el que abundan canales venosos grandes y pequeños, rodeados de gran cantidad de fibras musculares lisas.

• ÚTERO

5. *Vestíbulo*: Al separar los labios se puede ver el vestíbulo. En él se encuentra el orificio vaginal, y por delante de éste el meato urinario. Es de coloración rosada.

Forma un ángulo casi recto con la vagina, y con la vejiga

6. *Meato Urinario*: "Es el pequeño orificio externo de la uretra, tiene forma triangular o de hendidura. A cada lado del meato urinario se observa frecuentemente una pequeña depresión, a manera de fosa, en la que hay muchas glándulas."¹⁴

mucosa del cuerpo uterino, este puede variar de grosor dependiendo de cada persona.¹⁶

7. *Himen*: En una mujer virgen, el orificio vaginal se encuentra parcialmente ocluido por el himen, que es una membrana algo rígida, formada por el tejido conectivo firme y cubierto por un epitelio escamoso estratificado. Contiene en su interior fibras elásticas en cantidad muy variable.

Sirven para atrapar al óvulo por medio de sus fimbrias y conducirlo al útero

8. *Glándulas vulvovaginales o de Bartholin*: Están situadas a cada lado del orificio vaginal. Alcanzan su máximo desarrollo en la edad adulta y se atrofian en la vejez. La función de la glándula consiste en secretar moco, con la finalidad de lubricar el orificio y conducto vaginal, especialmente durante el coito.

• VAGINA

Son dos en forma ovoide, situadas a cada lado de la pelvis, por debajo de las

"La vagina es un conducto musculomembranoso que se extiende del cuello uterino a la vulva. Tiene unos nueve o diez centímetros de longitud".¹⁵

Tienen el tamaño y forma de una almendra.

La vagina no contiene glándulas, está formada por una mucosa.

El ovario también produce pequeñas cantidades de andrógenos que están relacionados con la modulación de la conducta sexual.

¹⁴ QUIROZ GUTIÉRREZ, Fernando. "Anatomía Humana", México, Porrúa. 1989. p.328-329.

¹⁵ NOVAK, JONES, JONES. "Tratado de Ginecología", México, Interamericana. 1971. p.8-11.

2.3.1.2 ÓRGANOS INTERNOS FEMENINA

- **ÚTERO**

Es un órgano hueco, con gruesas paredes musculares, situado en la pelvis, entre la vejiga por delante y el recto por detrás.

Forma un ángulo casi recto con la vagina, y con la vejiga.

Es piriforme, y mide en la nulípara alrededor de 8 a 9 cm. De longitud.

Se divide en cuatro fases: excitación, meseta, orgasmo y resolución. Estas fases corresponden a

“La cavidad uterina es algo cónica, de base superior, correspondiente al fondo. El endometrio es la mucosa del cuerpo uterino, este puede variar de grosor dependiendo de cada persona.”¹⁶

- **TROMPAS DE FALOPIO**

Son dos conductos que se encuentran colocados en la pelvis, a los lados del útero y cerca de los ovarios.

Sirven para atrapar al óvulo por medio de sus fimbrias y conducirlo al útero.

Los movimientos sexuales no son meros movimientos mecánicos aislados de los pensamientos y

“Interiormente, la trompa es de un color rosado y presenta múltiples pliegues longitudinales de dimensiones muy variables. Los más grandes alcanzan hasta 4mm. de altura.”¹⁷

- **OVARIOS**

Son dos en forma ovoide, situadas a cada lado de la pelvis, por debajo de las trompas. Miden alrededor de 3.5 cm X 2 cm X 1.5 cm, aunque esto puede variar en cada persona.

Tienen el tamaño y forma de una almendra.

La secreción de los ovarios origina los óvulos.

El ovario también produce pequeñas cantidades de andrógenos que están relacionados con la modulación de la conducta sexual.

¹⁶ Idem. P.8-11.

¹⁷ QUIROZ GUTIÉRREZ, Fernando. *Anatomía Humana*. Ed. Porrúa. 1989. p. 313-314.

2.3.2 RESPUESTA SEXUAL FEMENINA

Es indispensable que la mujer y su pareja conozcan el ciclo de respuesta sexual femenina, ya que el desconocimiento del mismo es una de las causas más importantes de que la pareja no ejerza su sexualidad de manera satisfactoria.

La respuesta sexual humana puede describirse como un ciclo de cuatro fases: excitación, meseta, orgasmo y resolución. Estas fases corresponden a distintos niveles de excitación sexual y se refieren a las respuestas características del individuo durante el desempeño sexual.

No siempre están claramente diferenciadas entre sí y pueden experimentar grandes variaciones, tanto en el caso de un mismo individuo examinado en distintos momentos, como en la relación de pareja.

Conviene recordar que los procesos fisiológicos inherentes a la respuesta sexual no son meros movimientos mecánicos aislados de los pensamientos y sensaciones, sino que se integran en la participación e identidad sexual de la persona como un todo.

“Durante la respuesta sexual del ser humano se dan dos reacciones fisiológicas básicas. La primera es la vasoconstricción, que es el aumento de volumen de sangre concentrada en los tejidos de los genitales y los senos de la mujer. La segunda es el aumento de la tensión neuromuscular o miotonía, que es una acumulación de energía en los nervios y los músculos; se produce en todo el cuerpo en respuesta a la actividad sexual.”¹⁸

A continuación se analizarán con mayor detalle cada una de las etapas de la respuesta sexual femenina:

¹⁸ MASTERS, JONSON, KOLODNY, “La Sexualidad Humana”, México, Grijalbo, 1988, p.91

• **Excitación:** Es consecuencia de la estimulación sexual, que puede ser física, psicológica o una combinación de ambas. Las respuestas sexuales se asemejan a otros procesos fisiológicos, en la medida en que pueden desencadenarse no solo mediante el contacto físico directo, sino también a través del olfato, la vista, el pensamiento o las emociones.

En la mujer la primera señal de excitación es la aparición de lubricación vaginal, que se inicia de diez a treinta segundos después del principio de la estimulación sexual. La secreción vaginal se presenta primero en forma de gotitas aisladas que fluyen en sucesión y que acaban por humedecer toda la superficie interna de la vagina. La densidad, cantidad y olor de la lubricación vaginal varían mucho de una mujer a otra y en una misma mujer de un tiempo a otro.

La cantidad de lubricación vaginal no tiene por qué indicar el grado de excitación sexual de la mujer, y el hecho de que haya lubricación vaginal no significa que esté dispuesta para el coito.

“Ocurren otros cambios en la mujer durante la fase de excitación: los dos tercios anteriores de la vagina se expanden, el cérvix y el útero son empujados hacia arriba y los labios exteriores de la vagina se aplanan y se abren, los labios interiores de la vagina se agrandan, el clítoris aumenta de tamaño y los pezones de la mujer se tornan rígidos”.¹⁹

• **Meseta:** se mantienen e intensifican altísimos niveles de excitación sexual, que en principio disponen el terreno para el orgasmo. La duración de esta fase varía en gran medida.

En la mujer, “la intensa vasoconstricción en el tercio interior de la vagina origina una hinchazón de los tejidos. Los dos tercios interiores de la vagina se

¹⁹ Ibid., p. 93.

expanden un poco más, al tiempo que el útero se eleva, en el marco de un proceso que se conoce como tenting. Con frecuencia durante esta fase disminuye la producción de lubricante vaginal en relación con el aporte que se da en la excitación, sobre todo si la fase de meseta es larga, el clítoris se retrae contra el hueso púbico. Durante estos cambios no se produce la pérdida de sensación clitorídea, y así la estimulación del monte de Venus o de los labios se traducirá en sensaciones clitorídeas.²⁰

Otros cambios durante esta fase es que los labios internos experimentan vivas alteraciones de color. En las mujeres que nunca han estado embarazadas los labios adquieren una tonalidad que va del rosa al rojo encendido, en tanto que las mujeres que han tenido un hijo va del rojo vivo a un tono vinoso oscuro. Otro cambio sería que la areola mamaria se agranda. También se produce un cambio cutáneo que provoca la aparición de manchas rojizas, este rubor sexual suele principiar debajo del esternón, en la zona superior del abdomen, y después se extiende por los senos y la parte delantera del pecho.

- **Orgasmo:** si en la meseta se continua con una estimulación sexual efectiva, se llega a un punto en que el cuerpo libera de golpe la tensión sexual acumulada, en lo que constituye el apogeo de la excitación sexual; a este momento culminante se le llama orgasmo, o también conocido como clímax.

“ Desde un punto de vista biológico, el orgasmo es la fase más corta del ciclo de la respuesta sexual; normalmente dura unos segundos, lapso durante el cual las rítmicas contracciones musculares que se desencadenan producen una intensa sensación física seguida de un rápido relajamiento. Desde el prisma psicológico, el orgasmo es un instante de goce y de suspensión de la actividad mental; es decir, la mente se repliega sobre sí misma para disfrutar de tan íntima

²⁰ MASTERS, JOHNSON, KOLODNY. *La Sexualidad Humana*. Ed. Grialbo, 1988, tomo I, p.100

²¹ HIGASHIDA Bern. *Ciencias de la Salud*. Ed. Mc Graw Hill, 1997, p.376

²² *Sexualidad y Psicología Integral*. México: El Manual Moderno, 1986, p. 15

²⁰ Ibid., p. 95

experiencia.”²¹ Los orgasmos varían no sólo en cada hombre o mujer en particular sino en distintos momentos de un mismo individuo.

A las mujeres por espacio de siglos se les hizo creer que debían cumplir con sus deberes conyugales, prestándose en todo momento a los requerimientos sexuales del marido, a la vez que se les inculcaba la idea de que las mujeres decentes no debían complacerse en el amor sexual. Puesto que las muestras de placer físico o tener un orgasmo era impropio de una dama, es normal que muchas mujeres no pudieran lograr tener un orgasmo.

“El orgasmo en la mujer se caracteriza por contracciones simultáneas y rítmicas del útero, el tercio exterior de la vagina y el esfínter anal. Las primeras contracciones son intensas y muy seguidas (a intervalos de 0,8 seg), mientras prosigue el orgasmo, las contracciones disminuyen su intensidad y duración. Un orgasmo moderado puede traducirse en tres, cuatro o cinco contracciones, mientras que un orgasmo intenso puede tener de diez a quince”.²²

Diversos investigadores manifiestan que algunas mujeres expulsan por la uretra, al producirse el orgasmo, un líquido parecido al semen.

“Es importante resaltar que para las mujeres especialmente la intimidad emocional, el cariño, la cercanía y el compartimiento de los profundos sentimientos con el ser amado, proporcionan más plenitud que los orgasmos en sí.”²³

- **Resolución:** Por lo general las mujeres tienen una aptitud multiorgásmica, o sea, la posibilidad de alcanzar uno o más orgasmos sucesivos en un breve lapso, sin deslizarse por debajo del nivel de la meseta. El estado

²¹ MASTERS, JOHNSON, KOLODNY. *La Sexualidad Humana*, Ed. Grijalbo, 1988, tomo 1, p.100

²² HIGASHIDA Berta, *Ciencias de la Salud*, Ed. Mc Graw Hill, 1997, p.376

²³ ALVAREZ GAYOU, “Sexoterapia Integral”, México, El Manual Moderno, 1986, p. 15

multiorgásmico depende tanto de una estimulación sexual continuada y efectiva, como del interés sexual.

El periodo de retorno al estado normal de no estimulación se conoce como la fase de resolución. A la vez que el hombre y la mujer retornan a su estado normal de pasividad, desaparece el rubor sexual y a veces se advierte una sudación abundante. Inmediatamente después del orgasmo, puede darse una pauta de respiración profunda acompañada de una palpitación acelerada del músculo cardiaco, pero ambos fenómenos decrecen gradualmente conforme el cuerpo se va distendiendo.

Hay parejas que sin grandes esfuerzos pueden ejercer una sexualidad sana. Si la excitación ha sido intensa pero no ha habido orgasmo, la resolución lleva un poco más de tiempo.

2.3.3 DISFUNCIONES SEXUALES FEMENINAS.

Es elemental conocer las diferentes disfunciones sexuales que puede sufrir una mujer, ya que al pretender propiciar una herramienta de orientación que ayude a vivir una sexualidad sana, es necesario compararla con la enfermedad, principalmente cuando se cree que es ocasionada por una razón psicológica, ya que esto frecuentemente detiene el camino hacia una sexualidad plena.

Causas de los trastornos o disfunciones sexuales. Cuando existe una dificultad más o menos permanente en experimentar alguna de las fases de la respuesta sexual ya sea el deseo, la excitación o el orgasmo o en llevar a cabo algún elemento de la conducta sexual como el coito, se puede hablar entonces de disfunciones sexuales.

Las disfunciones sexuales pueden ser primarias o secundarias, según cuando se presenten, ya sea al inicio de la vida sexual o tras un periodo previo de buen funcionamiento; totales o parciales, según afecten a la totalidad o a parte de

²⁴ Enciclopedia de Psicología. Ed. Océano, tomo 1, p. 118-119

la respuesta implicada; continuas o recurrentes, según se mantengan durante todo el tiempo, aparezcan muy aisladamente o lo hagan con cierta regularidad; y globales o situacionales, según se presenten en todas las situaciones sexuales o en algunas determinadas.

Puede decirse que las disfunciones sexuales son frecuentes, se pueden presentar, al menos ocasionalmente por algún problema sexual o de pareja. Es importante que se tenga en cuenta que la satisfacción sexual no depende tanto del funcionamiento mecánico de la relación, sino del grado de bienestar de la pareja.

Hay parejas que sin grandes esfuerzos pueden ejercer una sexualidad sana, otras en cambio por las características fisiológicas o psicológicas de uno de los miembros de la pareja, encuentran dificultades.

Las disfunciones sexuales más frecuentes en la mujer son las siguientes:

- **VAGINISMO.** "Consiste en una contracción espasmódica, dolorosa e involuntaria, de la musculatura del tercio externo de la vagina que se produce ante cualquier intento de penetración, y que de hecho la impide."²⁴

Por lo general aparece en las mujeres que inician sus relaciones sexuales con cierto miedo a la penetración, esto puede ser originado por un antecedente traumático como en el caso de abuso o intento de abuso sexual, una estricta educación e información sexual, unos primeros intentos dolorosos o por la creencia de que la primera vez <<duele>>. Posteriormente, ya con la idea de que al penetrar hay dolor, se vuelve una respuesta condicionada y automática ante cualquier situación donde haya la posibilidad de penetración.

En la mayoría de las ocasiones la reacción espasmódica se produce ante cualquier forma de penetración, ya sea un dedo, tampones vaginales o el espéculo

²⁴ Enciclopedia de Psicología. Ed. Océano, tomo 1, p. 118-119

del ginecólogo, aunque no es raro ver vaginismos selectivos a la penetración del pene.

Aparte de la imposibilidad de penetración, los demás componentes sexuales como la excitación se conservan, a no ser que a causa del miedo a la penetración también se hayan disminuido.

En ocasiones se ha mal interpretado la relación entre el vaginismo y otras patologías ginecológicas, como cuando se dice que la vagina es estrecha o que el himen es grueso, cuando en realidad la dificultad es el miedo a la penetración.

- **FRIGIDEZ.** Es la incapacidad de responder sexualmente. Se considera que la falta de respuesta sexual siempre indica anomalías, como la falta de amor a la pareja, técnicas inadecuadas, etc.

La respuesta sexual es un fenómeno complejo que puede dividirse en tres partes: psicógeno, anatómico y hormonal. Y la mayor parte de casos de frigidez entran en la categoría psicógena.

- **ANORGASMIA.** Es la disfunción sexual más frecuente, y se define como "ausencia o retraso del orgasmo tras una fase de excitación previa en el contexto de una actividad sexual adecuada en cuanto a tipo, duración e intensidad".²⁵

Cuando la anorgasmia aparece después de un periodo de buen funcionamiento, puede deberse a alguna enfermedad, el uso de antidepresivos o algún otro medicamento que inhiba el orgasmo.

²⁵LÓPEZ Ibor. *El libro de la vida sexual*. Ed. Danae, 1974, p. 435.

• **DISPAREUNIA.** Puede ser descrita en formas muy diversas, como ardor, pinchazos, quemadura o dolor cortante. Puede sentirse de forma muy localizada y precisa, en la zona vaginal o pélvica.

“Resulta evidente que la dispareunia se refiere a un trastorno más o menos crónico y duradero, y no a las molestias ocasionales, que la mayoría de las mujeres han experimentado alguna vez durante sus relaciones sexuales”.²⁶

Ante cualquier dispareunia deben tenerse en cuenta principalmente las causas orgánicas, como infecciones vaginales, que son las más frecuentes; malformaciones de los genitales; cicatrices o quistes, sin olvidar que puede ser también la sequedad vaginal que se produce en la menopausia o en un estado donde se carezca de estrógenos. Después de revisar las causas orgánicas se deben revisar los aspectos psicológicos. Los dolores circunscritos, cambiantes y que no son reproducidos mediante el tacto vaginal, son con toda probabilidad psicógenos. Sobre esto intervienen los factores educativos, los antecedentes traumáticos, como es la relación de pareja y los factores personales como la ansiedad, el miedo al coito o la percepción exagerada de molestias normales. También es importante revisar los aspectos relativos a la dinámica sexual, como el tiempo dedicado al juego previo, los estímulos aversivos o las posiciones coitales.

- **TRASTORNOS DEL DESEO SEXUAL.** La falta de interés por la actividad sexual, unida generalmente a un déficit de pensamientos y fantasías sexuales, es una de las disfunciones sexuales más comunes. Hasta hace unos años el deseo sexual inhibido era casi exclusivo de la mujer, pero en los últimos años su incidencia ha aumentado en el hombre.

Entre sus causas pueden mencionarse los factores educacionales, que con mayor frecuencia afectan a la mujer; la existencia de disfunciones previas, que al

²⁶Ibid., p. 119. *de Psicología Ed. Occano, tomo 1, p. 112*

convertir la actividad sexual negativa producen una pérdida del deseo; el estrés o el exceso de trabajo, las enfermedades crónicas que, junto con determinados tratamientos farmacológicos, pueden afectar al deseo sexual tanto biológica como psicológicamente; la depresión, en la que existe una pérdida generalizada del interés por las cosas.

Debe evaluarse también la posibilidad de que la inhibición del deseo sexual sea selectiva hacia una determinada persona o hacia determinada actividad sexual. "Otras causas pueden ser los problemas de pareja, o una habituación sexual, es decir, la pérdida de poder estimulante cuando un estímulo sexual se presenta en repetidas ocasiones."²⁷

Con frecuencia la falta de impulso sexual se consulta para un mejor ajuste con la pareja y no muchas veces por un verdadero deseo propio, ya que el individuo, puede encontrarse bien aún teniendo un bajo o nulo impulso sexual. Es importante evaluar si hay motivación para aumentar el deseo sexual, ya que de lo contrario un intento de solución sería ineficaz.

Al tratarse de una disfunción se intenta dar una reeducación, de manera que tengan mayor información sexual adecuada; reestructuración de pensamientos y sentimientos negativos hacia el sexo; aprendizaje sensorial y entrenamiento en fantasías sexuales.

Es importante saber que cualquier actividad sexual que se haga por obligación acabará con una mayor pérdida del deseo sexual.

²⁷ Enciclopedia de Psicología. Ed. Oceano, tomo 1, p.112.

2.4 FACTOR PSICOLÓGICO CONFIANZA vs DESCONFIANZA. – ORAL- (0-1 año)

Es obvia la influencia del factor psicológico para el desenvolvimiento satisfactorio dentro de la sexualidad, y es tan amplio que es difícil limitarlo, sin embargo, se mencionan los siguientes temas considerados los más importantes como explicativos de dicho factor.

"El objetivo del erotismo oral es primeramente la estimulación autoerótica

2.4.1 DINÁMICA EVOLUTIVA DE LA SEXUALIDAD de objetos" ²⁸

Se reconoce que la historia de la personalidad tiene su comienzo en el momento de la concepción. Lo que significa que "el feto es influenciado por las condiciones físicas, psíquicas y sociales de sus padres, y también, desde sus orígenes intrauterinos, el ser humano inicia su vida sexual, ya que en cuanto pueden observarse los genitales del feto o bebé, se convierte en un ser sexuado para la sociedad, lo que le asigna desde pequeño roles y comportamientos determinados."²⁸

Observando que la sexualidad actúa desde muy temprana edad, es importante analizar cada una de las etapas por las que atraviesa el ser humano en el desarrollo de la misma, ya que una problemática en alguna de ellas, influirá en el desempeño sexual del individuo.

Para el análisis de las diferentes etapas de desarrollo, se utilizarán las teorías de Sigmund Freud y Erik Erikson, puesto que es importante complementarlas, ya que el primer autor manifiesta de manera amplia el desenvolvimiento del placer sexual en las diferentes edades y con sus zonas erógenas correspondientes, sin embargo, esto no es suficiente, pues también es fundamental el aspecto afectivo que marca sin duda las creencias ante la sexualidad, por esto se incluye al segundo autor, obteniendo así un estudio más completo.

²⁸ GONZALEZ Luis Jorge, "Hacia una Sexualidad Creativa", México, Cevhac, 1982.

2.4.1.1 PRIMERA ETAPA: CONFIANZA vs DESCONFIANZA. – ORAL- (0-1 año)

En esta edad, la sexualidad está presente en la búsqueda del placer a través de la boca, ya que el recién nacido experimenta en la misma, la satisfacción de recibir el alimento necesario para subsistir.

“El objetivo del erotismo oral es primeramente la estimulación autoerótica placentera de la zona erógena y luego la incorporación de objetos”²⁹

Cuando el infante se siente alimentado a tiempo, acariciado, manipulado con cuidado, tratado con afecto mediante palabras tiernas y miradas cariñosas consigue aprender a confiar en su madre. Entonces puede superar la desconfianza básica que le viene de su desvalimiento natural de niño, es decir, la incapacidad de subsistir por sí mismo. En consecuencia, adquiere la confianza en sí mismo y en el mundo. Con todo eso quedan establecidos los cimientos de la seguridad individual.

La indulgencia excesiva puede conducir a un abundante autoerotismo, que inhibe las tendencias del infante hacia la actividad.

Si la madre es rechazante, descuidada, el niño tiende a considerar que no es porque ella sea malévola, sino porque él mismo es malo. Y llega a sentir que es justa siendo dura, estricta y regañona con él, y demostrando cuán malo es.

“En esta etapa empieza a prepararse ya la formación del Yo y del Ello, de acuerdo a las relaciones objetales primarias. Es obvio que en este período el objeto principal es la madre. A través de las relaciones con ella comienzan a perfilarse en la experiencia del infante los procesos psíquicos del principio del placer –en el afán del placer oral- y el principio de realidad –la madre no responde

²⁹ O. FENICHEL, “Teoría psicoanalítica de las neurosis”, Buenos Aires, Piados, 1979, p. 83

en forma automática a sus demandas y tiene que esperar a que se le acerque, lo alimente, lo acaricie.”³⁰

Una fase importante de la sexualidad del bebé se asienta en la placentera intimidad entre los padres y el pequeño, a través de los mimos, caricias y abrazos. Este lazo entre los padres y la criatura empieza al dar a luz la madre y se prolonga en el curso de operaciones tales como la lactancia, el baño, el vestir al pequeño y otras actividades que refuerzan este vínculo.

Un bebé que carezca de intimidad paterna y de afecto puede experimentar más tarde problemas para establecer una relación afectiva estrecha con otras personas o, en un terreno más especulativo para sentirse a gusto con su sexualidad.

2.4.1.2 AUTONOMÍA vs VERGÜENZA, DUDA – ANAL- (1-3 años)

En esta etapa el ano se convierte en la zona erógena principal con su doble función de retención y eliminación, el ano se convierte en el centro de interés y en la fuente de placer autoerótico. Más aún, el infante descubre que esas funciones le pertenecen, él puede retener o eliminar. Así empieza a desarrollar un claro sentimiento de autonomía. Comprueba que tiene el poder de autocontrol y de la voluntad propia.

“El aprendizaje del control de esfínteres representa el primer esfuerzo consciente del Yo por dominar los impulsos del ello. Y es sabido que el infante adquiere la autonomía propia de su edad en la medida en que su Yo es capaz de enfrentarse al empuje impulsivo del Ello. De esa manera, también se va volviendo responsable de sus acciones. Cuando el niño logra un control equilibrado de los esfínteres, entonces llega a superar la crisis referente a la

³⁰ GONZALEZ, Luis Jorge, “Hacia una Sexualidad Creativa”, México, Parroquial, 1982, p. 41

vergüenza y a la duda. Adquiere, un sentimiento de autonomía, una seguridad en el propio poder. Pero, si el control inculcado por los adultos es excesivo, aumentará su sentimiento de vergüenza, de impotencia muscular y anal, y de pérdida del autocontrol.”³¹

Las relaciones objetales se amplían en esta etapa hasta extenderse al padre y los hermanos. Y en estas relaciones objetales el control de esfínteres está a la base de lo que más tarde llegará a ser el amor: tomar en consideración el bien del otro. Lo que en esta etapa se manifestará en *la disposición a sacrificar las heces en obsequio del objeto*.

2.4.1.3 INICIATIVA vs CULPA – FÁLICA- (3-6 años)

A los tres años la mayoría de los niños han dado los primeros pasos y balbuceos, y han establecido un perfil de su identidad sexual, masculino o femenino. Hay una curiosidad hacia las partes del cuerpo y la mayoría de los pequeños descubren que la estimulación genital produce sensaciones placenteras.

Las conversaciones con niños y niñas de tres años prueba que conocen muy bien el goce sensual que procura la estimulación genital. Los niños también cobran conciencia de cuando los padres desapruaban sus tocamientos; a veces se desconciertan cuando estos les dicen que se fijen en su cuerpo pero con exclusión de los órganos genitales.

“En esta etapa el niño tiene que superar la crisis caracterizada por los temores y sentimientos de culpa que los primeros tanteos que realiza en la propia individuación y separación respecto a la madre, en el juego y, en especial, en la exploración de sus genitales. El tomar iniciativas en cualquiera de estos campos suele despertarle sentimientos de culpa. Esto se ve forzado por los severos

³¹ Ibid., p. 44

castigos con que los padres quieren inculcar una educación sexual. Si supera esta crisis, aprende a desarrollar su sentido de iniciativa con tranquilidad y seguridad.³²

En esta etapa se produce una desexualización en el niño. Como si su sexualidad estuviera en un estado de latencia. El niño de esta edad, en el hogar ve como rivales a sus hermanos menores y experimenta celos respecto a ellos. Pero también, rivaliza en forma anticipatoria con los hermanos mayores. Busca, en el fondo, una situación de privilegio en relación con la madre (o con el padre si es niña).

La crisis que el niño tiene que superar ahora se refiere a los sentimientos de rivalidad. El complejo de edipo (o Electra si es niña), significa que el niño quiere recibir él solo, el afecto de la madre. Por tanto, ve al padre como un rival odiado. Sin embargo, teniendo en cuenta la estatura y la fuerza del padre, el niño experimenta temor. Y siente miedo de que el padre se vengue mediante la castración. Entonces, por temor el niño intensifica su dependencia respecto al padre. Y no sólo lo imita, sino que se identifica afectivamente con él, como si quisiera ser el padre. Además, como el padre de hecho, en una familia normal, es su bienhechor y protector, a fin de cuentas lo idealiza, lo aprecia y empieza a amarlo.

A los 5 años, la edad en que la mayoría de los niños acuden a la escuela, la oportunidad de relacionarse con amiguitos de la misma edad en un medio organizado, facilita el recato y los jugueteos sexuales son menos frecuentes. A esa edad los niños disfrutan con el aprendizaje de términos alusivos a las partes del cuerpo que nunca habían utilizado.

ser humano, debe dirigir su sexualidad, aprendiendo el modo de adaptarse a los cambiantes sentimientos sexuales, escogiendo. También a esa corta edad los niños empiezan a formarse ideas sobre el sexo basadas en la observación de la relación entre sus padres. los necesarios conocimientos para impedir que se produzca un embarazo no deseado. No es extraño que en ocasiones el adolescente sea víctima de conflictos, sufrimiento y desconcierto.

³² Ibid., p. 45

2.4.1.4 INDUSTRIA vs INFERIORIDAD – LATENCIA- (6-12 años)

En esta etapa se produce una desexualización en el niño. Como si su sexualidad pregenital se reprimiera para volverse latente. Esta latencia sexual permite que el niño dirija su interés hacia otros requerimientos del ambiente, de forma que logre un cierto crecimiento psíquico y social.

La crisis que el niño tiene que superar ahora se refiere a los sentimientos de inadecuación e inferioridad. Si de desespera respecto a sus habilidades y al rol que juega entre sus compañeros, puede renunciar a identificarse con ellos y con sus habilidades.

Los niños de 6 y 7 años tienen ya un conocimiento cabal de las diferencias anatómicas fundamentales entre ambos sexos y por lo general muestran muy notable recato en lo que concierne a la exposición de las partes del cuerpo.

2.4.1.5 IDENTIDAD vs CONFUSIÓN DEL ROL – GENITAL- (12-18 años)

El periodo de la adolescencia, es una época de rápidos cambios y difíciles empresas. El desarrollo físico es sólo una parte de este proceso, porque el adolescente afronta una amplia gama de requerimientos psicosociales. Pero a la vez que el adolescente se enfrenta con tan compleja sucesión de dificultades relacionadas a su evolución como ser humano, debe dirigir su sexualidad, aprendiendo el modo de adaptarse a los cambiantes sentimientos sexuales, escogiendo como participar en las diversas clases de actividad sexual, descubriendo la manera de identificar el amor y asimilando los necesarios conocimientos para impedir que se produzca un embarazo no deseado. No es extraño que en ocasiones el adolescente sea víctima de conflictos, sufrimiento y desconcierto.

³³ Ibid., p. 31

³⁴ Ibid., p. 33

2.4.1. "Es el momento en que el adolescente tiene que superar también la confusión de su rol: deja de ser niño para empezar a internarse en el mundo de los adultos. En efecto, al verse enfrentado con la revolución fisiológica y psicológica de su personalidad y con las tareas de adulto que le aguardan, se preocupa mucho por su apariencia. Para superar esta crisis de la confusión de su rol, tiene que buscar la identificación con su cuerpo, con su sexo, con su mismidad irrepetible, con una determinada ideología, etc."³³

2.4.1.6 INTIMIDAD vs AISLAMIENTO (18-25 años)

La madurez sexual significa que el individuo aprende a encontrar gratificación para su impulso sexual dentro del marco de su conciencia. "El tema fundamental de esta etapa se refiere a la superación de la tendencia al aislamiento. Esto proviene de la identidad lograda por el adolescente. En efecto, la identidad lo lleva a reconocerse como un ser diferente de los demás. Y al acentuar sus características únicas e irrepetibles, el adolescente llega a sentirse rechazado. En consecuencia, busca el aislamiento. Esta crisis es superada mediante la capacidad para establecer relaciones íntimas en la solidaridad de las afiliaciones sociales, en la unión sexual, en la amistad íntima y también en el contacto consigo mismo."³⁴

De acuerdo al punto de vista de Freud, en este periodo el adulto debería mostrar su madurez mediante la doble capacidad de amar y trabajar.

Las virtudes que están al alcance de quienes superan la crisis de esta fase, son el amor y la pertenencia. Esta última nos muestra que el ser humano, aunque sea adulto, tiene necesidad de entregarse y pertenecer a alguien.

³³ Ibid., p. 51

³⁴ Ibid., p. 55

2.4.1.7 GENERATIVIDAD vs ESTANCAMIENTO (25-60 años)

Mediante la generación de los hijos se cumple plenamente el círculo vital del ser humano. Consigue de esa manera la plena realización de su sexualidad. Pero la generatividad no se cumple con el mero hecho de tener o desear los hijos, hay que constituir un hogar en la que la unión conyugal asegure el cuidado y crecimiento de la nueva generación.

“Esta etapa debiera amalgamar el amor al conyuge y a los hijos, con el trabajo y la propia cosmovisión. De esta manera se puede lograr una adecuada unión entre familia, sociedad y cultura.”³⁵

La generatividad tampoco se agota con el hecho del cuidado amoroso y de la educación completa de los hijos. También tiene que manifestarse como creatividad en el trabajo con miras a crear una sociedad más justa.

Las virtudes características de esta etapa son la productividad y cuidado. Productividad en cuanto a la procreación de los hijos y la transformación de la sociedad. El cuidado supone el empeño constante en la realización de las tareas de creatividad hasta llevarlas a su pleno cumplimiento.

2.4.2 NECESIDADES AFECTIVAS DEL SER HUMANO

2.4.1.8 INTEGRIDAD vs DESESPERACIÓN (60 en adelante)

Si el individuo ha vivido a fondo el hecho de haber sido generador de otros seres humanos o el generador de productos, ideas y obras sociales, tiene la posibilidad de experimentar un sentimiento de integridad del Yo.

• Cuando falta esta integridad del Yo, se presenta el temor a la muerte. No se acepta el único ciclo de la vida como un límite impuesto por la misma existencia

• Ser importante

³⁵ Ibid., p. 58

humana. Surge entonces la desesperación como un sentimiento de que el tiempo es limitado.

Con la integridad yoica el hombre maduro alcanza el grado más elevado de confianza. De una confianza que produce la *seguridad con respecto a la integridad del otro*. También se trata de la seguridad respecto a la integridad del propio ciclo vital.

Las virtudes propias de esta última edad del hombre, son la sabiduría y la renuncia.

En líneas generales la relación sexual suele considerarse una actividad propia de las personas jóvenes, de buena salud y con atractivo físico. La idea de una pareja de edad avanzada que se entrega a encuentros sexuales en el marco de una residencia para la tercera edad parece chocante o inmoral, por lo menos al común de la gente. A pesar de esos mitos de signo cultural, la vejez o la edad avanzada, conlleva la necesidad psicológica de la intimidad sexual, la excitación y el goce concurrentes. Por otra parte no existe ningún factor biológico que invalide súbitamente la función sexual.

2.4.2 NECESIDADES AFECTIVAS DEL SER HUMANO

Es fundamental mencionar las necesidades afectivas de los seres humanos en esta tesis, ya que se ha comprobado que cuando un hombre o una mujer no tienen satisfechas dichas necesidades básicas, van por el mundo buscando que alguien del exterior se las satisfaga, principalmente la pareja.

Las necesidades anteriormente explicadas son:

- Aceptación
- Aprobación
- Ser importante
- Afecto

Nathaniel Branden en su libro "El respeto hacia uno mismo", hace mención de la importante labor que ejercen los padres para que el niño se sienta satisfecho en estas cuatro necesidades, sin embargo, los padres en algunas ocasiones, tampoco saben cómo demostrarles a los hijos que los aceptan tal cual son y que los aprueban, es decir, hacerles sentir que lo que piensan, sienten o hacen los niños está bien. Tampoco les comunican que son lo suficientemente dignos e importantes, como el niño necesita saberlo, y muchas veces, tristemente, los padres tampoco son todo lo afectivos que podrían ser, y que los niños lo requieren, todo esto claro está, debido a causas socioculturales y de aprendizaje. Entonces, las figuras primarias o significativas, van mandando mensajes muy sutiles y a veces muy abiertos de no aceptación, de desaprobación, de que no se es importante y de desamor, creando carencias muy significativas en los seres humanos. En la necesidad no satisfecha de aceptación se crea la carencia de rechazo, en la de aprobación, la carencia es de desaprobación, en la de no ser importante se crea un gran sentimiento de vivirse ignorado y en la de afecto no satisfecha, se vive una gran indiferencia ante el amor y hacia la vida misma. Por lo tanto, mujeres que se han quedado con algún tipo de carencia emocional afectiva, van buscando, primero amistades, y luego a la pareja para que llenen (inconcientemente) este vacío que se quedó insatisfecho. Y el riesgo de que una mujer busque que la pareja satisfaga estas necesidades es que nunca llegue a sentirse satisfecha, lo cual la lleva a un posible fracaso en su realización primero como persona y mujer y luego como pareja.

La autoestima podría definirse como: "La valorización que el individuo hace de sí mismo". Es importante recalcar que una mujer que tiende a la autorrealización, sepa y se dé cuenta, que todos los seres humanos desde la juventud, son capaces de llenar este vacío por sí mismos. Y que todas las personas tienen la potencialidad y capacidad de aceptarse, aprobarse, sentirse importantes y amarse a sí mismos, ya que en la medida en que esto se consiga, se podrá aceptar, valorar y amar a los otros, ya que nadie da lo que no tiene. Es decir, la autoestima es la suma de la confianza y el respeto por sí mismo. Refleja el juicio implícito que cada uno hace

¹⁰ BRANDEN, Nathaniel, "Cómo mejorar su autoestima", México, Paidós, 1985, p.10.

Por consiguiente es necesaria la toma de conciencia de estas cuatro necesidades afectivas y de las carencias que se pueden llegar a crear si no trabajamos personalmente en llenar esos vacíos que en la edad adulta ya nadie los va a llenar. Y que si se quiere que la mujer se autorrealice integralmente, debemos hacer hincapié en estos conceptos y que la consecuencia más significativa e importante de no tenerlos satisfechos es la baja autoestima en las personas; llegando a lesionar los tres pilares principales de la autoestima, a saber: la no aceptación, lesiona el pilar de la Autoimagen, la no aprobación, lesiona el pilar de el Autoconcepto y el no sentirse amado, lesiona el tercer pilar que es la Autoestima, y finalmente el no sentirse importante lesiona, los tres pilares de la autoestima. Tema del cual se comentará en el capítulo siguiente.

2.4.3 INFLUENCIA DE LA AUTOESTIMA EN LA SEXUALIDAD

El modo como nos sentimos con respecto a nosotros mismos afecta en forma decisiva virtualmente a todos los aspectos de nuestra experiencia, desde la manera en que funcionamos en la sexualidad, el amor, el trabajo, etc. Nuestras respuestas ante diversos acontecimientos dependen de quiénes y qué pensamos que somos. Los dramas de nuestra vida son los reflejos de nuestra visión íntima de nosotros mismos. Por lo tanto, la autoestima es la clave del éxito o del fracaso y es indispensable para comprendernos y comprender a los demás.

La autoestima podría definirse como: "La valorización que el individuo hace de sí mismo y que mantiene de forma duradera; expresa una actitud de aprobación o desaprobación, e indica hasta que punto se cree capaz, importante, competente y digno."³⁶

La autoestima tiene dos componentes: un sentimiento de capacidad personal y un sentimiento de valor personal. Es decir, la autoestima es la suma de la confianza y el respeto por sí mismo. Refleja el juicio implícito que cada uno hace

³⁶ BRANDEN Nathaniel, "Como mejorar su autoestima", México, Paidós, 1988, p.10

acerca de su habilidad para enfrentar los desafíos de su vida (para comprender y superar sus problemas) y acerca de su derecho a ser feliz (respetar y defender sus intereses y necesidades).

Tener una alta autoestima es sentirse confiadamente apto para la vida, o sea, capaz y valioso. Tener una autoestima baja es sentirse inepto para la vida o desacertado como persona.

“Desarrollar la autoestima es desarrollar la convicción de que uno es competente para vivir y digno de ser feliz, y por lo tanto equivale a enfrentar la vida con mayor confianza, benevolencia y optimismo, lo que nos ayuda a alcanzar nuestras metas y experimentar la plenitud.”³⁷

Para que un individuo pueda gozar de su sexualidad en plenitud, necesita tener una autoestima sana y positiva, ya que sin ella será imposible que le dé validez a su entrega y a su compromiso; por otro lado una persona carente de autoestima es difícil que luche porque su sexualidad la lleve a sentirse valorada y digna, ya que es necesario que esto lo encuentre primero dentro de ella misma, ya que nadie puede generar esta experiencia, salvo uno mismo.

2.4.4 DIFERENCIAS PSICOLÓGICAS ENTRE AMBOS SEXOS

El tema de las diferencias entre ambos géneros, ha causado gran controversia en las últimas fechas, pues a raíz de la llamada “liberación femenina”, pareciera que se inicio una lucha por la primacía; por otro lado es un tema de debate el que dichas diferencias sean de origen biológico o solo culturales, sin embargo, en este estudio se pretende analizarlas, con el propósito de procurar que ambos sexos seamos capaces de comprendernos más y de esta manera sea más factible la convivencia y complementariedad.

³⁷ Ibid., p. 15

Los sexos son diferentes porque los cerebros correspondientes son distintos. El cerebro, principal órgano administrativo y emocional de la vida, está construido en forma diversa en los hombres y en las mujeres; procesa la información de manera distinta, lo que redundará en percepciones, prioridades y conducta diferentes.

Las hormonas son las que hacen que nos comportemos de una manera específica y estereotipada, pero, las hormonas por sí solas no son la respuesta completa; lo que hace que las cosas sean diferentes es el juego entre esas hormonas y el cerebro masculino o femenino, predispuesto de manera específica para reaccionar con ellas.

No es importante hablar o debatir acerca de cual género es mejor o peor, ya que esto es sumamente absurdo, sino más bien se trata de ver con buenos ojos las diferencias complementarias entre hombres y mujeres, para promover relaciones de pareja más estables y satisfactorias.

“En consecuencia de la diferencia del funcionamiento de nuestro cerebro, explicado con anterioridad, existen habilidades que sólo corresponden a un determinado género, y como las más importantes podemos encontrar las siguientes:

- Los hombres tienen una coordinación mano-ojo superior, que es necesaria para los deportes de pelota o balón. Esas mismas capacidades significan que pueden imaginar, alterar y girar un objeto con mayor facilidad con el ojo de la mente. Les resulta más fácil a los hombres que a las mujeres construir edificios con bloques de muestras bidimensionales y estimar con corrección como cambiaría el ángulo de la superficie del agua de una jarra si dicha jarra se inclina en diferentes ángulos.
- Existe una ventaja masculina para ver patrones y relaciones abstractas –lo que se podría denominar estrategia general más que pensamiento táctico detallado- .

- La mejor capacidad espacial de los hombres podría contribuir a explicar la superioridad del varón en la lectura de mapas.
- El cerebro masculino da al varón ventaja en el manejo de cosas y teoremas.
- Se han advertido diferencias en la memoria de hombres y mujeres. Las mujeres pueden almacenar, al menos durante breves periodos, información más intrascendente y fortuita que los hombres; éstos sólo lo consiguen cuando la información les llega organizada de alguna forma coherente o les interesa de un modo u otro.
- El cerebro femenino está organizado para responder más sensiblemente a todos los estímulos sensoriales. Las mujeres superan a los hombres en los test de habilidad verbal.
- Las mujeres están dotadas para recibir una gama más amplia de información sensorial, conectar y relacionar esa información con más facilidad, dar preeminencia a las relaciones personales y comunicarse. Las influencias culturales pueden reforzar esas capacidades, pero las ventajas son innatas. Esas diferencias aparecen ya desde las primeras horas del nacimiento. Se ha visto que las bebés se interesan más que los bebés por la gente y los rostros; los niños parecen quedar contentos con que les cuelguen un objeto ante la vista.
- Las niñas dicen las primeras palabras y aprenden a hablar con frases cortas antes que los niños, y por lo general tienen mayor fluidez del habla en sus años preescolares. Leen antes también y manejan mejor los bloque de construcción del idioma como son: gramática, puntuación, ortografía. A las mujeres se les facilitará el dominio de lenguas extranjeras y avanzará más en su propio idioma.
- Las mujeres oyen mejor que los hombres. Al comparar los sexos, las mujeres muestran mayor sensibilidad al sonido. (Una llave que gotee obligará a la mujer a levantarse, mientras que el hombre quizá ni siquiera se despierte). Las muchachas también son más aptas para advertir

cualquier cambio en el volumen, lo que explica la superior sensibilidad de la mujer al "tono de voz" que a veces acusan a los hombres de adoptar.

- Hombres y mujeres llegan incluso a ver las cosas de manera diferente. La mujer ve mejor en la oscuridad. Es más sensible al extremo rojo del espectro y ve más matices rojos en ese extremo que los hombres, a la par que poseen una memoria visual superior.
- Los hombres ven mejor que las mujeres cuando hay luz brillante, ven en un campo estrecho –visión de túnel- con mayor concentración en profundidad. Poseen un mejor sentido de la perspectiva que las mujeres.
- Las mujeres, sin embargo, ven literalmente todo el cuadro. Tienen una mayor visión periférica, porque poseen más bastoncitos y conos receptores en la retina, en la parte posterior del globo ocular, que les permite percibir un arco más grande de visibilidad.
- Las mujeres reaccionan con mayor rapidez y más agudeza al dolor, aunque su resistencia general a la molestia prolongada es superior a la del hombre. En la infancia y en la madurez, las mujeres tienen una sensibilidad táctil superior a la masculina.
- Existen sólidas pruebas de que hombres y mujeres tienen distinto el sentido del gusto: las mujeres son más sensibles a los sabores amargos, y prefieren mayores concentraciones y más cantidades de cosas dulces. Los hombres descollan en discernir los sabores salados. En general, sin embargo, existen evidencias que indican una superior delicadeza y percepción gustativa en la mujer.
- El olfato y el paladar de las mujeres son más sensibles que los de los hombres. Es interesante señalar que esta sensibilidad superior aumenta precisamente antes de la ovulación; en un momento crítico del ciclo menstrual, la biología de la mujer la vuelve más sensible al hombre.³⁸

³⁸ JESSEL David y MOIR Anne, "Sexo y Cerebro" México, Diana, 1994, p. 31

Esta superioridad en tantos de los sentidos se puede medir clínicamente y, sin embargo, es lo que se suele explicar como la casi sobrenatural "intuición" de la mujer. Las mujeres, sencillamente, están mejor equipadas para advertir cosas ante las cuales los hombres son comparativamente ciegos y sordos.

Las mujeres son más hábiles en captar pistas sociales y acusan importantes matices de significado a partir del tono de la voz o de la intensidad de la expresión. Los hombres a menudo se exasperan ante la reacción de la mujer a lo que acaban de decir. No se percatan de que las mujeres probablemente "oyen" mucho más que cuanto el hombre piensa que esta "diciendo". Las mujeres suelen ser mejor juzgadores del carácter. Las mujeres mayores tienen memoria de nombres y rostros, y perciben cuáles son las preferencias de los demás, mejor que los hombres.

"Las hormonas determinan la diferente organización masculina o femenina del cerebro desde que se desarrollan en el seno materno. Ambos géneros comparten la misma identidad sexual sólo durante las primeras semanas siguientes a la concepción. En adelante, y todavía en el útero, la estructura y conformación del cerebro comienza a adoptar una forma específicamente masculina o femenina. La manera en que están hechos nuestros cerebros influye en el modo como pensamos, aprendemos, vemos, olemos, sentimos, nos comunicamos, amamos, hacemos el amor, luchamos. Entender como están hechos nuestros cerebros y los ajenos no es asunto de poca importancia." ³⁹

LA MUJER: TÁCTIL Y AUDITIVO

2.4.5 DIFERENCIAS ENTRE EL HOMBRE Y LA MUJER ANTE EL EROTISMO

Si los hombres y las mujeres conocemos nuestras características podremos ser más realistas en las expectativas que cada uno se forma como espejismo de la pareja. Si las comprendemos, aceptamos y compartimos, lograremos un

³⁹ Ibid., p. 35. Francesco, "El Erotismo", Barcelona Gedisa, 1994, p. 31.

entendimiento más profundo entre ambos, se incrementará el gozo de la unión sexual y se generarán relaciones de pareja más constructivas.

“Las diferencias eróticas entre el hombre y la mujer tienen ciertamente un componente biológico pero también son de naturaleza cultural e histórica; por lo tanto hay una gran influencia de la sociedad y de la época. La vida sexual emotiva, amorosa y erótica de las mujeres y de los hombres de los próximos años será por cierto distinta, pero no totalmente diferente con respecto a la actual. El devenir es siempre una síntesis entre lo antiguo y lo nuevo.”⁴⁰

El erotismo se presenta bajo el signo de la diferencia. Reconociendo estas diferencias, encontraremos rutas y senderos para lograr una relación luminosa.

Para el autor, Francesco Alberoni, existen algunas características que marcan diferencias muy notorias entre ambos sexos las cuales sólo ocurren en etapas de inmadurez o antes de propiciarse un sentimiento amoroso, son explicadas a continuación:

EL HOMBRE: VISUAL

Se excita al ver o imaginar el cuerpo desnudo de una mujer. Las formas femeninas no pueden pasar desapercibidas para él ya que mirar y gozar de aquello que mira es una característica propia del erotismo masculino.

LA MUJER: TÁCTIL Y AUDITIVO

La piel para ella es una zona erógena y las caricias le excitan más que la vista. La mujer se siente atraída hacia un hombre que le habla de manera romántica, cariñosa, agradable, seductora. Escuchar es aún más erótico que ver. “te quiero, me gustas, pienso en ti”, son palabras que entran por sus oídos pero también recorren sus venas y resuenan por todo su cuerpo.

⁴⁰ ALBERONI Francesco, “El Erotismo”, Barcelona, Gedisa, 1994, p. 31

EL HOMBRE: DISCONTINUO

En general, después del acto sexual decae el interés erótico del hombre. Entonces, él necesita pensar y hacer otras cosas. Se puede concentrar en su trabajo o en un buen partido de fútbol. Su energía lo impulsa a entregarse a otras actividades y le es difícil permanecer mucho tiempo en la acción amorosa. Se siente satisfecho, contento, enriquecido, es el momento oportuno para salir, correr, moverse y así expresar este estado de plenitud.

LA MUJER: CONTINUO

Necesita permanecer junto a su amado después de la relación sexual. Busca continuidad de ternura, de caricias, de palabras. Tiene necesidad de que piensen en ella, de atención amorosa continuada, de interés perdurable. Desea estar junto a él para siempre, convivir, participar en las mismas experiencias, ver las mismas cosas. Frecuentemente prefiere esta continuidad al acto sexual en sí.

EL HOMBRE: FRAGMENTARIO

El hombre sueña con tener relaciones con varias mujeres, distintas, bellas, provocativas, con buen cuerpo. El macho alardea de su potencia, de su éxito con las mujeres. Presume de sus conquistas (relaciones sexuales).

LA MUJER: BUSCA LA TOTALIDAD

La mujer sueña con el hombre para siempre. Desde los primeros encuentros se imagina viviendo con él. Está en busca del hombre elegido para pasar el resto de su vida con él.

EL HOMBRE: ENFOCADO AL ACTO SEXUAL

El hombre, cuando piensa en la conquista, tiene en mente la relación sexual. Lo que cuenta es el esplendor del encuentro sexual como un encuentro luminoso. El placer es lo más importante y el acto sexual es el punto de llegada.

LA MUJER: ENFOCADA AL CONTEXTO

Busca el entendimiento amoroso, íntimo. Le excita una llamada por teléfono, un ramo de flores. La relación amorosa antecede al placer sexual. Le importa el escenario y la preparación de éste forma parte de la seducción.

EL HOMBRE: DISTINGUE EL DESEO DEL AMOR

El hombre identifica claramente si lo que siente por una mujer es amor o únicamente deseo sexual. Puede separar fácilmente estos sentimientos y clarificar sus intenciones. Guarda una memoria erótica del encuentro. Generalmente no comprende por qué una aventura que supuestamente estaba propuesta como aventura se convierta en una demanda de compañía y compromiso.

LA MUJER: CONFUNDE EROTISMO Y AMOR

Para la mujer es más difícil distinguir sus sentimientos, porque las dos experiencias están íntimamente ligadas. Para entregarse necesita estar excitada y sentirse atraída también emocionalmente. Le repugna sentirse el medio para aliviar el deseo. Guarda una memoria de emociones románticas. Para la mujer, es erótico imaginar un romance lleno de detalles. Le cuesta trabajo aceptar que un hombre la desee y no la quiera.

EL HOMBRE: ACTO DE LIBERACIÓN

Para el hombre la relación sexual implica liberación. No solamente se libera de su energía y deseo corporal, se libera por un momento de todo lo que le rodea. El erotismo para él supone la ausencia de preocupaciones en compañía de la persona con quien mantiene la relación. No quiere problemas ni compromisos en ese momento. El secreto, los ambientes cerrados, la complicidad, la intimidad son elementos eróticos.

LA MUJER: NECESITA PROTECCIÓN

El primer paso de ella hacia el hombre obedece al deseo vehemente de refugiarse entre sus brazos. La fuerza física atrae y al mismo tiempo aterroriza a la mujer.

Por esto la gentileza es tan importante para ella: necesita que el hombre la abrace pero en un abrazo protector, acogedor, amoroso, que borre el fantasma de la violencia. Puede permanecer largo tiempo sintiendo en su piel cada músculo del cuerpo masculino y cobijándose con su cuerpo aunque no llegue a término la relación sexual.

Por otro lado, el mismo autor considera que en el momento en que el hombre y la mujer se enamoran, ambos se vuelven diferentes a como eran antes y más similares entre sí. Los dos buscan el placer recíproco y el amor estable.

EL HOMBRE ENAMORADO

El hombre enamorado desea esa cercanía, esa ternura, esa continuidad que se describió como típicamente femenina. Quiere permanecer con su mujer todo el tiempo que le sea posible, no se cansa de pensar en cada detalle vivido juntos.

Las palabras y las caricias toman un significado para él y quisiera experimentarlas en todo momento. El enamorado se excita con todo lo que sea un reflejo de ella.

Quiere conocer todo de su amada, le interesa su cuerpo pero también sus emociones, sus pensamientos, sus sueños.

Seguirá admirando el cuerpo hermoso de otras mujeres, pero la suya es única, su belleza interna opaca todo lo externo; no se compara con la mujer más hermosa porque él la conquistó y le entregó su amor.

Aunque la fantasía del hombre es tener relaciones sexuales, cuando ama es capaz de esperar hasta el momento oportuno en que pueda mantener una relación continua, responsable y comprometida. Busca el bien para ambos.

LA MUJER ENAMORADA

La mujer por su parte, cuando se enamora irradia belleza. Procura arreglarse y presentarse bonita ante su amado porque sabe que él la mira.

Aun cuando la mujer desea retenerlo para ella misma, conoce la necesidad del hombre de discontinuidad y favorece que tenga espacios para él, para sus amigos, para sus intereses. Si se siente segura y lo ama sin condiciones, no lo acapara ni

invade su privacidad. Busca renovarse y sorprenderlo con la creatividad. La mujer enamorada inventa siempre algo nuevo.

El milagro de enamorarse reside justo en el hecho de que ella descubre el valor de la persona contra los valores socialmente reconocidos. No le importa quién lo conoce, a qué se dedica, si ha tenido éxito, para ella, él es una persona única, inconfundible e insustituible.

Aunque a la mujer le interese el "escenario", también le interesa producir placer a su hombre, acariciarlo, besarlo. Busca el momento adecuado para tener relaciones sexuales con él, cuando ello no implique un conflicto, un problema, una acción que produzca arrepentimiento o consecuencias negativas. Nunca aprovecha el momento de relación para reclamaciones o demandas, sino que propicia un instante de placer absoluto y de entrega comprometida.

El aprendizaje desempeña un papel fundamental en la determinación de los actitudes sexuales que se adopta para satisfacer las pulsiones sexuales. Por consiguiente es de esperar un cúmulo de variaciones amplias en las actitudes.

La sexualidad humana es fundamentalmente un aprendizaje social, ya que la familia, la escuela y los medios de comunicación van moldeando de una forma casi imperceptible nuestras ideas y, por tanto, nuestra actitud hacia la sexualidad. Y este proceso por el cual la sociedad va encauzándonos hacia determinados comportamientos sexuales se halla en relación directa con los patrones culturales que rigen en sociedad y en un momento determinado.

2.5.1 ACTITUDES SEXUALES CON RELACIÓN A INFLUENCIAS CULTURALES.

Todos nosotros poseemos un impulso sexual heredado, que no es fruto del aprendizaje sino instintivo. Estos límites enmarcan la actividad global. Todos los individuos desde su nacimiento son moldeados por la cultura a través de la familia. Las diferencias en lo relativo a los hábitos y características del orden sexual.

* AGUILERA PEDROSA Antonio, "Hombre y Cultura", Madrid, Trotta, 1995, p 13

En el ámbito de todas las culturas, el individuo ve la vida tal y como se le ha enseñado.
"La cultura es el conjunto de valores, actitudes y normas de conducta vigentes en una sociedad, transmitidos a través de la educación familiar y social."⁴¹

deben corresponder las cosas con el resto del universo.

La conducta sexual del humano es la manifestación del instinto primario de la conservación de la especie, modelado por el ambiente dentro del contexto de una cultura y ética social de determinado pueblo y época. En la cultura sexual del individuo juega un papel principal la familia y el medio social donde se desenvuelve.

2.5.3 EVOLUCIÓN HISTÓRICA DE LA MUJER EN MEXICO

El hombre y la sociedad han evolucionado y con ello adquirido nuevos hábitos y modalidades en su conducta sexual, imponiéndose su amor espiritual a sus impulsos primitivos, conjugándose ambos.

El aprendizaje desempeña un papel fundamental en la determinación de los patrones de respuesta sexual que se adopta para satisfacer las pulsiones sexuales. Por consiguiente es de esperar un cúmulo de variaciones amplias en las actitudes y conductas sexuales según la cultura. Algunas son restrictivas y otras permisivas.

ética sexual

2.5.2 ESTILOS DE EDUCACIÓN.

A continuación se transcribe un poema, de inspiración nahuatl, en el que se

confiesa: La conducta humana viene determinada en buena medida por el aprendizaje y el condicionamiento. No es posible prescindir del hecho de que ambos procesos discurren dentro de unos límites impuestos por la evolución, la biología y la genética. Todos nosotros poseemos un impulso sexual heredado, que no es fruto del aprendizaje sino instintivo. Estos límites enmarcan la actividad global del sujeto, son muy extensos y el aprendizaje y el condicionamiento pueden originar enormes diferencias en lo relativo a los hábitos y características del orden sexual.

Acaso serás divina? Mexy fuera que parecieras prurto...
No como si fuera en un mercado busques al que será tu compañero, no lo fames, no comid
en primavera lo estes ve y ve, no andes con apetito de él, pero si tal vez tu desearías al

⁴¹ AGUILERA PEDROSA Antonio, "Hombre y Cultura", Madrid, Trotta, 1995, p.15

En el ámbito de todas las culturas, el individuo ve la vida tal y como se le ha enseñado a contemplarla: Parte del supuesto de que las normas y valores de la sociedad en que vive debe ser un reflejo de cómo tienen que desenvolverse o deben corresponder las cosas con el resto del universo.

La realidad demuestra que estas diferencias de hábitos y características sexuales son más manifiestas que los comportamientos y características en otros no menos universales.

2.5.3 EVOLUCIÓN HISTÓRICA DE LA MUJER EN MÉXICO

En razón de que esta tesis habla acerca del género femenino, es importante observar como ha sido su evolución dentro de nuestro país:

Para los pueblos prehispánicos, era muy significativo que la vida tuviera una dirección. El padre Nahuatl, le recomendaba a la hija el consagrarse a las cosas de Dios, ya que sólo en esa forma las cosas se podían hacer con gusto en la actividad propia de su oficio. Es por ello que el padre no se limitaba a indicar los deberes del oficio femenino, sino que le disertaba además con claridad sobre la ética sexual.

A continuación se transcribe un poema, de inspiración nahuatl, en el que se contiene el pensar y el sentir de un padre hacia su hija:

He aquí otra cosa que quiero inculcarte, que quiero comunicarte, mi hechura humana, mi hijita: sabe bien, no hagas quedar burlados a nuestros señores por quienes naciste. No les echés polvo y basura, no rocíes inmundicias sobre la historia: Su tinta negra y roja, su fama.

No los afrentes con algo, no como quiera deseas las cosas de la tierra, no como quiera pretendas gustarlas, aquello que se llama las cosas sexuales, y si no te apartas de ellas, ¿Acaso serás divina?. Mejor fuera que perezieras pronto...

No como si fuera en un mercado busques al que será tu compañero, no lo llames, no como en primavera lo estés ve y ve, no andes con apetito de él, pero si tal vez tu desdeñas al

que puede ser tu compañero, el escogido del señor nuestro. Si lo desechas, no vaya a ser que de ti se burle, en verdad que se burle de ti y te conviertas en mujer pública...

Que tan poco te conozcan dos o tres rostros que tu hayas visto. Quien quiera que sea tu compañero, vosotros, juntos, tendréis que acabar la vida. No lo dejes, agárrate de él, cuélgate de él, aunque sea un pobre hombre, aunque sea solo un aguilita, un tigrillo, un infeliz soldado, un pobre noble, tal vez cansado, falto de bienes, no por eso lo desprecies.

*Que a vosotros os vea, os fortalezca el señor nuestro, el concedor de los hombres, el inventor de la gente, el hacedor de los seres humanos. Todo esto te lo entrego con mis labios y mis palabras, así, delante del señor nuestro cumplo con mi deber. Y si tal vez por cualquier parte arrojaras esto, tu ya lo sabes. He cumplido mi oficio, muchachita mía, niñita mía. Que seas feliz, que nuestro señor te haga dichosa.*⁴²

De igual manera, la madre nahuatl no se inhibe ante la hija en materia de conducta sexual, y le escribe el poema siguiente:

Sólo me queda otra cosa, con que daré fin a mis palabras. Si vives algún tiempo, si por algún tiempo sigues la vida de este mundo, no entregues en vano tu cuerpo, mi hijita, mi niña, mi tortolita, mi muchachita.

No te entregues a cualquiera, porque si nada más así dejas de ser virgen, sí te haces mujer, te pierdes, porque ya nunca irás bajo el amparo de alguien que de verdad te quiera. Siempre te acordarás, siempre se te convertirá en tu miseria, en tu angustia. Ya no podrás vivir en calma, ni en paz. Tu marido siempre tendrá sospechas de ti.

Mi hijita, tortolita, si vives aquí en la tierra, que no te conozcan dos hombres. Y esto guárdalo bien, consérvalo todo el tiempo que vivieres.

*Pero si ya estás bajo el poder de alguien, no hables en tu interior, no inventes en tu interior, no dejes que tu corazón quiera irse en vano por otro lado. No te atrevas con tu marido. No pases en vano por encima de él, o como se dice, no le seas adúltera.*⁴³

Por otra parte, en la cultura azteca lo mejor que podía sucederle a una mujer era morir al dar a luz; las que así morían adquirirían el rango de diosas. Se trasluce aquí la poca importancia que se les concedía como individuos. Y se puede inferir que la racionalización servía para quitarles el miedo a la muerte, que de seguro estaba a la orden del día para las parturientas.

⁴² BASAVE FERNÁNDEZ DEL VALLE AGUSTIN, "Vocación y Estilo de México" México, Limusa, 1990., p.263

⁴³ Ibid., p. 265

• “Los precortesianos habían dado una dimensión cósmica a la inferioridad de la mujer al equipararla a la Tierra (frente al cielo, masculino), a la Luna (perdedora frente al Sol vencedor) y a la oscuridad (polo negativo frente a la luz).”⁴⁴

Muy recientemente, y por influjo del cine extranjero, se ha ido perfilando otro tipo. En tiempos de la colonización, la india da cabida en su vientre al semen extranjero es la nueva Eva. Y así vemos a lo largo de los 300 años de la Colonia a la española altiva, a la criolla orgullosa y agresiva, a la mestiza confusa y a la india devaluada y sumisa.

A diferencia de lo que sucede en las culturas anglosajonas, la mujer mexicana es más madre que esposa, se define más como protectora de los hijos que como compañera del hombre.

“En México apenas en 1953 se le otorgó el voto a la mujer, es decir, se le dejó salir de la minoría de la edad política. Compárese esta fecha con la de Nueva Zelanda (1893), Australia (1902), Finlandia (1906), Noruega (1913), la de la tradicionalista Inglaterra (1918), etc.”⁴⁵

“Hace aproximadamente una década, al trazar un perfil psicológico de la mujer mexicana, la encontrábamos:

- Abnegada: Se deja nulificar como persona; no vive para sí sino para otros; no exige ni protesta. Proyecta así, a su pesar, un fondo de masoquismo.
- Disimulada, fingida: porque repliega celosamente un mundo de vivencias; la cultura la ha obligado a buscar máscaras para manifestarse a medias.
- Sometida: de niña al padre y a la madre; de adulta a su hombre, tal vez al hermano mayor; se le orilla a vivir el sexo más como posesión ajena que como íntima relación interpersonal. La posesión por parte del hombre es económica, psíquica y física.
- Religiosa: Con esa religiosidad hecha de resignación, pasividad y espera, que no es la esperanza proclamada por el cristianismo genuino.

⁴⁴ RODRÍGUEZ ESTRADA MAURO, “Psicología del Mexicano en el Trabajo”, México, Mc Graw Hill, 1998, p. 73

⁴⁵ Ibid., p. 74

- Tradicionalista: La mujer tiende a simbolizar el pasado; el hombre el presente.⁴⁶

Muy recientemente, y por influjo del cine extranjero, se ha ido perfilando otro tipo de mujer: la mujer moderna, liberada; de modo que coexisten dos estereotipos muy contrastantes: el primero, la dulce, fiel, amorosa, abnegada, dependiente, no responsable de sí fuera del hogar; el segundo, la ambiciosa, manipuladora, traidora, cómplice.

Actualmente, la mujer mexicana ha dado un cambio notorio, pues desde hace aproximadamente 10 años, la mujer en nuestro país, ha renunciado con rebeldía a las características del perfil mencionado anteriormente, ahora un porcentaje femenino muy alto sobre todo de generaciones recientes, es económicamente activo, incluso las madres de familia son proveedoras y no necesariamente por carecer de una pareja, y en muchas áreas se observa una obsesión de competencia entre ambos géneros. En estos últimos años, muchas mujeres llegan a considerarse inútiles si no tienen una actividad laboral, y el tiempo dedicado al hogar y a la crianza de los hijos a disminuido considerablemente.

Por esta razón, es obvia la necesidad de irse madurando la síntesis del justo medio y del equilibrio.

2.5.4 LA MUJER EN EL TRABAJO

La situación de la mujer en nuestro país, al igual que en otras culturas, difiere de la del hombre. En México, la mujer vive una situación asimétrica y desigual respecto al hombre de generaciones atrás, aunque últimamente muestra un deseo de cambio y liberación, todavía débil, desarticulado y sólo en algunos sectores.

⁴⁶ Ibid., p. 76

Tradicionalmente se le ha inculcado a la mujer que su papel principal en la vida es ser Madre. Más que compañera o esposa, debe ser buena Madre, lo que significa tener hijos, amarlos, alimentarlos, cuidar de su salud, preocuparse por ellos y hacerles la vida fácil. Así, se pasa toda su vida trabajando para ellos o para los hijos de sus hijos, porque de lo contrario pierde su razón de ser y de vivir. Parte de la actitud dependiente de muchos mexicanos es debida a la exageración en los cuidados y atenciones de la Madre hacia los hijos que, guiada por el afán de prodigarles afecto y ternura, les impide desarrollar sus propias capacidades, porque no les permite aprender a valorarse por sí mismos, ni separarse de ella, ya que siempre la necesitan. En consecuencia, se le considera a la mujer mexicana como la Madre perfecta, pero solamente durante el primer año de vida del niño.

A pesar de que se ha registrado un cambio en la concepción de la mujer en nuestra sociedad, aún se sigue considerando que su papel esta en torno al hogar y su familia.

La encuesta realizada por Enrique Alduncín Abitia,⁴⁷ concluye que existe un ligero cambio en el concepto de la mujer como compañera del hombre e igual a él, en especial en los niveles de escolaridad e ingreso medio y superior, pero se le sigue juzgando centro de la familia. En los niveles más bajos de escolaridad e ingresos, se le ve como la responsable del cuidado familiar, hecha para el hogar y para tener hijos. Al parecer su destino y ámbito de acción en cualquier caso es el mismo. “Existen diferencias importantes en la participación empresarial de la mujer en un lapso de 50 años. En 1930, 60.5% de los hombres y sólo 2.8% de las mujeres pertenecía a la población económicamente activa. Pues bien, para 1980, 76% de los hombres y 23% de las mujeres participaban de modo directo en la economía”⁴⁸

⁴⁷ ALDUNCÍN ABITIA ENRIQUE, “Los valores de los mexicanos” Banamex, México, 1992. p. 189.

⁴⁸ Idem

Esto indica que la mujer ha incrementado su participación en más de ocho veces en dicho periodo.

“También se ha incrementado su nivel de escolaridad y la sociedad en general tiene una actitud más abierta y sensible respecto al papel de la mujer, se adiciona el atributo de inteligente como deseable en ella, pero aún se le requiere que en primer lugar sea limpia, hogareña, femenina, trabajadora, honesta y sencilla, al igual que discreta, dulce, hermosa, atenta, casta y abnegada.”⁴⁹

2.5.5 Dentro de este contexto, la mujer mexicana enfrenta en la actualidad cambios drásticos en su entorno, que repercuten en su vida de una u otra forma. Se encuentra con oportunidades de estudiar, trabajar y tener una vida social más activa que en años atrás. Su Madre, incansable, veló por ella y tal vez lo siga haciendo, pero ella disfruta más la vida, tiene menos hijos y se siente útil, no solamente para ser Madre sino para participar activamente en el desarrollo científico, comercial e industrial del país.

Esta dualidad de oportunidades, por un lado, y de valores que tradicionalmente se le atribuyen, por otro, crea en la mujer mexicana sentimientos de culpa. Si se dedica al hogar exclusivamente, se siente frustrada e inútil. Si trabaja y es madre, siente culpa por descuidar a sus hijos y a su hogar.

El cambio aún no ha sido asimilado completamente, ni por el hombre ni por la mujer. La situación se agrava cuando por las circunstancias se ve obligada a dejar a sus hijos al cuidado ajeno por tener que trabajar, bien sea porque fue abandonada, esta divorciada, o por que su esposo no aporta lo suficiente para el sostenimiento de su familia. Esto hace a la mujer mucho más preocupada por su familia que por su trabajo, pero también mucho más necesitada de reconocimiento y estímulo y de comprensión hacia su doble papel de Madre y trabajadora.

⁴⁹ Idem, p. 307

Por otra parte, desde pequeña se refuerza su papel de servidora, se le asignan responsabilidades de ayuda y cuidado de otros. Tal vez por ello se ha destacado en labores de servicio como enfermera, maestra, secretaria, etc; su actitud en general es la de asumir sus labores con responsabilidad y mayor dedicación, pero también más necesitada de afecto y apoyo. De por sí es más propensa a reacciones emotivas y a juicios subjetivos e inevitablemente se encuentra ligada a la maternidad.

2.6.1 LA MUJER COMO PERSONA

2.5.5 MASCULINIDAD Y FEMINIDAD.

Los términos masculinidad y feminidad aluden al grado en que una persona se ajusta a las expectativas culturales sobre la conducta y la apariencia que deben mostrar los hombres y las mujeres.

“La masculinidad y la feminidad se refieren a rasgos o cualidades medidos por tests psicológicos estandarizados que comparan la respuesta de un individuo o las de grupos de hombres y mujeres.”⁵⁰

“Se presume que la adecuación a las normas culturales denota adaptación y salud, en tanto que los desvíos notorios de las pautas preconcebidas demuestran anormalidad e, incluso, enfermedad. Los hombres masculinos y las mujeres femeninas son relativamente previsibles y se comportan de manera bastante uniforme y complementaria.”⁵¹

La masculinidad y feminidad no son solo rasgos contrapuestos sino también hasta cierto punto coexisten y pueden ser compatibles; ya que una mujer competitiva puede ser muy femenina y un hombre tierno y afectuoso puede a su vez ser muy masculino.

⁵⁰ MASTERS, JOHNSON, KOLODNY. *La Sexualidad Humana*. Ed. Grijalbo, 1988, tomo 2, p.302

⁵¹ *Ibid.*, p. 307.

2.6 FACTOR ESPIRITUAL

Dentro del aspecto espiritual se entiende todo aquello que se encuentra más allá del individuo y de sus intereses inmediatos. El factor espiritual consigue que el individuo se autotrascienda y abandone los límites estrechos de su yo. Los valores espirituales tienen la propiedad de darle sentido a la existencia humana.

- Toda persona posee dignidad y derechos como ser humano, sea cual fuere

2.6.1 LA MUJER COMO PERSONA

Es sabido de antemano, que los seres humanos, correspondemos a un determinado género (masculino o femenino), sin embargo, coincidimos en nuestra esencia, es decir, ambos somos personas, por tal motivo, se incluye una síntesis que define a grandes rasgos el concepto de persona:

2.6.2 SEXUALIDAD Y ESPIRITUALIDAD

- “La persona no sólo es un organismo biológico, sino también un ente (ser) espiritual. Representa, por tanto, una unidad físico-psíquica espiritual.
- La persona tiene una identidad propia, distintiva y exclusiva que lo dota como un ser nuevo y diferente.
- El hombre y la mujer son dueños de su intimidad hasta que deciden manifestarla a través del lenguaje de la conducta o de la acción. Por esto se concluye que el ser humano es dueño de sí mismo y de sus actos, ya que éstos se basan en un querer y en un pensar íntimos.
- Al ser dueña de sus actos, la persona es también libre – y la vez responsable - para elegir entre diversas opciones a su alcance.
- Al dar y manifestar su intimidad, la persona expresa su fuerza y capacidad creadora, la inteligencia y la voluntad que le son características; ya que los seres humanos somos racionales, podemos pensar y tomar decisiones con base en las funciones intelectuales superiores. Aquí radica el llamado potencial humano.
- La persona es dinámica: puede reflexionar sobre sí misma e incluso enfrentarse consigo misma.

FRANKL, VICTOR, "La Voluntad del sentido", Barcelona, Riedel, 1991, p. 31

- La persona es trascendente: puede tomar conciencia del sentido de su existencia y orientar ésta en un sentido positivo; propositivo; puede ir más allá de su simple existencia física. Por lo tanto, es capaz de transformarse a sí misma.
- La persona tiene defectos y cualidades, pero lo que la distingue y hace más digna es su capacidad de amar y crear.
- Toda persona posee dignidad y derechos como ser humano, sea cual fuere su condición y sus limitaciones, independientemente de cualquier utilidad social o vital.
- La persona no está determinada por sus instintos – aunque éstos faciliten la motivación – sino orientada hacia una finalidad (el sentido), que se expresa en términos de valores.⁵²

2.6.2 SEXUALIDAD Y ESPIRITUALIDAD

Estamos habituados a separar estas dos realidades. La sexualidad la colocamos muy ajena a la espiritualidad, casi en las partes contrarias.

No se sabe exactamente porque, pero parecen dos cosas que no tienen punto de comparación, constituyendo dos mundos distintos para nosotros. El hombre desde siempre ha escuchado historias más o menos verídicas de santos y santas que llegaron a ser tales gracias a la total renuncia que hicieron a la actividad sexual. Nada tiene de extraño que la imaginación popular haya hecho incompatibles el acto sexual y la vida espiritual.

La vida espiritual no es una vida descarnada, deshumanizada por lo tanto, sino simplemente personalizadora que empuja al hombre a progresar constantemente; al hombre, decimos, y no a esta idea mítica del espíritu humano descarnado que no existe en nuestro mundo temporal.

⁵² FRANKL VICTOR, "La Voluntad del sentido", Barcelona, Herder, 1991, p. 31

La sexualidad tiene mucho que ver en la vida espiritual que lanza al hombre hacia delante. Porque el hombre tampoco es una carne solitaria como sucede en el animal, sino que hay algo en él –la conciencia, el darse cuenta, la persona – que le constituye en un ser original con respecto al animal. El acto sexual humano, no el puramente animal, juega un gran papel. El sexo interviene en el desarrollo de la persona humana, en la vida espiritual del hombre.

Para que la conducta sexual del hombre sirva para espiritualizar a este, debe no sólo desterrar el riesgo, ya apuntado, de una moral al plano del puro apetito carnal, sino que también tiene que eliminarse cuantas morales míticas han pensado los piadosos embebidos en el pensamiento platónico de desprecio al cuerpo.

La verdad y únicamente esta – no el mito-, podrá ser que el hombre pase a su sexualidad; los mitos creadores de angustias y miedos esclavizan al ser humano. El hombre civilizado debe personalizar su vida sexual.

La sexualidad permite experimentar el ser del otro y a base de tal experiencia uno se sabe y se recrea como persona humana. La esencia del sexo humano reside, tal vez, en la aniquilación del egoísmo, del yo para mí, acortando toda distancia con el ser amado; hasta las distancias que establece el conocimiento lógico desaparecen en el amor sexual consumado, en provecho de una simple presencia que llena totalmente y deja saciado.

Es verdad que el sexo es apetito de goce, de disfrute, pero también es disfrute y goce del ser, a su vez. Se trata del amor erótico, como necesidad, - a través de Dios que ama porque se desborda -, pero uno pasa a ser el otro de alguien, el amado de un ser humano. El sexo es deseo, pero también es deseo de ser deseado. El amador se reconoce insuficiente y el amado pasa a ser indispensable, y más importante que uno mismo; el amado tiene categoría de

salvador, y colocarse en sus manos no es perderse sino encontrarse, es la única manera de permanecer viviendo sobre la tierra.

El otro no es algo sino alguien con libertad, con conciencia; el otro es una persona que pudiera resistirme pero en vez de hacer tal dice: SI. En pocas palabras: El otro me ayuda a ser, me construye.

La sexualidad tiene una tarea espiritual por excelencia.

2.6.3 ESFERAS DE LA SEXUALIDAD

Se considera que existen tres factores que intervienen en una sexualidad integral:

- Genitalidad
- Sensualidad
- Erotismo.

En la genitalidad intervienen como su nombre lo dice, los genitales, por lo tanto, es innata ya que nacemos con ellos.

La sensualidad, es la capacidad de poder disfrutar de una sexualidad, pero desarrollando los canales de excitación que se dan a través de los cinco sentidos, es decir, poder validar que por medio de la vista, el oído, el gusto, el olfato y el tacto la sexualidad se hace más placentera. Este factor es innato pero hay que desarrollarlo.

El erotismo, se aprende, es decir, es la cultura la que lo promueve. No confundéndolo con pornografía, ya que erotismo es tener información pero con formación.

2.6.3 NIVELES DE RELACIÓN DENTRO DE LA SEXUALIDAD

Existen tres niveles dentro de la sexualidad que refieren con que magnitud podemos vivir la misma: la sexualidad humana, el amor.

1. **INFRASEXUALIDAD:** Se le considera así a aquella que se da en parejas para satisfacer únicamente el apetito sexual desde el punto de vista Desinstintivo y puramente genital. Se puede dar sin amor, sin compromiso, o en parejas que se dan poco tiempo para una relación sexual, dura que se aproximadamente de cinco a diez minutos y hay un nivel muy bajo de de su comunicación. Su finalidad más importante es el placer. contaminados ya por esa frivolidad y materialismo, hemos nublado cada vez más el valor y la esencia del
2. **SEXUALIDAD:** En ésta, ya hay un intercambio de sentimientos, es la que se da en la mayoría de las parejas, puede llegar a ver prelude amoroso o El juegos eróticos, así como una resolución amorosa, existe un compromiso o placer una relación de pareja estable. Puede durar de media hora a una hora. los casos el creer que es cuestión de suerte. Se puede afirmar que la gente se pre
3. **SUPRASEXUALIDAD:** Se percibe a la sexualidad como "sagrada", y se qué ha experimenta a través de los 5 sentidos. Aquí se da una comunicación más problem profunda y los grandes sexólogos manejan que puede durar desde una todos hora hasta siete horas, en ésta se llega a iniciar desde el fultreo, la consig seducción, el prelude amoroso o juegos y caricias eróticas. En este nivel es inmedi en donde esta altamente desarrollada la sensualidad y el erotismo, en crecim donde se potencializan la capacidad que tiene el ser humano de dar, de tiene d recibir e incluso de saber pedir, hasta llegar a un momento muy espiritual decir, s en el que se comparte además del orgasmo, no sólo una comunicación para a íntima, sino una comunión entre dos seres en total plenitud, en este nivel, (como esta por demás mencionar la autorrealización adquirida no solamente por la poder mujer, sino por cualquier ser humano.

2.6.4 LA SEXUALIDAD Y EL AMOR

Es importante estudiar un rasgo que se aleja bastante del aspecto genital, y sin embargo, forma parte de la sexualidad humana, el amor.

- **EL AMOR.**

Desgraciadamente, el mundo en que vivimos está tan impregnado de superficialidad e individualismo, de violencia y egoísmo, de dolor y de sufrimiento, que se ha llevado entre su rápido ritmo de vida lo que no ha dejado de ser el motor de su propio movimiento: EL AMOR. Los seres humanos, contaminados ya por esa frivolidad y materialismo, hemos nublado cada vez más el valor y la esencia del verdadero amor.

El concepto que tiene la gente acerca del amor; hoy es solo sexo, amor es placer, amor se reduce a solo una palabra: hedonismo, siendo el peor de los casos el creer que es cuestión de suerte. Se puede afirmar que la gente se preocupa por ser amada, más que por amar, desperdicia sus energías buscando qué hacer o "como ser" para ser dignos del amor, y es aquí donde radica el problema, el cual consta de tres distorsiones importantes: una es el contar con todos los requisitos socialmente aceptados (prototipos) para ser "atractivos" y por consiguiente dignos de ser amados; otra es el estancamiento que existe en la inmediata etapa del enamoramiento y la falta de disposición de fomentar el crecimiento continuo para permanecer enamorado, y la última es la idea que se tiene de que el amor es un objeto y no una facultad que debe desarrollarse, es decir, se piensa que amar es fácil y que lo difícil es encontrar el objeto "adecuado" para amar. E. Fromm menciona que más que una facultad el amor es un arte, (como lo es el arte de vivir), que como cualquier otro debe seguir un proceso para poder desarrollarlo.

La teoría del amor que el autor menciona plantea un trascendente punto de partida: entender la existencia del hombre, concibiendo a éste como aquel que, a pesar de que proviene de una misma naturaleza creadora, se aleja de ella para distinguirse del resto de la misma, se convierte así en un ser único, dotado de razón, conciente de sí mismo y de los demás, con una identidad propia y sobre todo con una inseparable libertad. *seres que se convierten en uno y, no obstante, siguen siendo dos.*

Las preguntas que se pueden hacer acerca de la existencia misma del hombre siempre han sido las mismas, cuando las respuestas dadas han ido variando, a través de los tiempos y las culturas. A pesar de esto, todas estas tienen algo en común: la necesidad básica del hombre; librarse de la soledad, lograr una identidad, trascender, compensarse, conseguir la unión, y *el don de amar*. La conciencia de la separación humana –sin la reunión por el amor–, es la fuente de vergüenza. Es, al mismo tiempo, la fuente de la culpa y la angustia. El hombre –de todas las edades y culturas– enfrenta la solución de un problema que es siempre el mismo: cómo superar la separatividad, cómo lograr la unión, cómo trascender la propia vida individual y encontrar compensación. *no puede igualarse y fundirse, deberá formar en conjunto una "unidad" integrada por dos partes*

Tratando de vencer su soledad el hombre busca en el acto sexual una forma natural y normal de superar la ya mencionada separatividad, y una solución al problema del aislamiento, sin embargo, en muchos individuos que no pueden aliviar de otras maneras el estado de separación, la búsqueda del orgasmo sexual asume un carácter que lo asemeja a cualquier vicio (alcoholismo o drogadicción). Se convierte en un desesperado intento de escapar a la separatividad y provoca una sensación cada vez mayor de separación, *puesto que el acto sexual sin amor nunca elimina el abismo que existe entre dos seres humanos, excepto en forma momentánea.*

Amar es fundamentalmente dar, pero no considerando el dar como renunciar a algo. “El amor maduro significa unión a condición de preservar la propia integridad, la propia individualidad. El amor es un poder activo en el hombre; un poder que

¹⁰ E. Fromm, “El arte de amar”, España, Paidós, Sudio, 1980, p. 30

¹¹ *Ibid.*, p. 31

atraviesa las barreras que separan al hombre de sus semejantes y lo une a los demás.”⁵³

El amor lo capacita para superar sus sentimientos de aislamiento y separatividad, y no obstante le permite ser él mismo y mantener su integridad. En el amor se da la paradoja de dos seres que se convierten en uno y, no obstante siguen siendo dos.

El hombre es el único capaz de amar por convicción, mas no por instinto, por fomentar el crecimiento de otra persona que ame igual que él, y no solo conseguir el propio. Este amor será hijo de la libertad y nunca de la dominación, será responsable y su ley se llamará respeto.

“El amor es la preocupación activa por la vida y el crecimiento de lo que amamos”.⁵⁴ El amar implica una responsabilidad sobre el otro y su vida y crecimiento nos hará vivir y crecer junto con él. Igualdad debería significar unidad y no identidad, es decir, el hombre al encontrar alguien con quien puede igualarse y fundirse, deberá formar en conjunto una “unidad” integrada por dos partes iguales mas no idénticas. Esto quiere decir que para poderse complementar con otra persona no se necesita ser exactamente igual a ella sino que siendo diferentes se puedan fundir en una misma igualdad, conviviendo, cofuncionando, coadyuvando, coexistiendo.

Así pues, el amor es una gran responsabilidad que implica un conocimiento de lo que se ama, es nuestro turno el responsabilizarnos de aquello que se ama, pues ha sido mediante una decisión libre escoger lo que amamos.

Amar es fundamentalmente dar, pero no considerando el dar como renunciar a algo, privarse de algo, sacrificarse, ni mucho menos empobrecerse, sino más bien

⁵³ E. Fromm. “El arte de amar”, España, Paidós, Studio, 1980, p 30

⁵⁴ Ibid., p 31

entregar. Dar lo que está presente en cada persona, -alegría, interés, comprensión, conocimiento, humor, tristeza-, entregar en pocas palabras todas las expresiones y manifestaciones de la propia vida.

“ Al dar así de su vida, enriquece a la otra persona, realza el sentimiento de vida de la otra al exaltar el suyo propio. No dá con el fin de recibir; pero al dar, no puede dejar de llevar a la vida algo en la otra persona, y eso que nace a la vida se refleja a su vez sobre ella; cuando dá verdaderamente, no puede dejar de recibir lo que se le dá en cambio. Dar implica hacer de la otra persona un dador, y ambas comparten la alegría de lo que han creado. Algo nace en el acto de dar, y las dos personas involucradas se sienten agradecidas a la vida que nace para ambas. En lo que toca específicamente al amor, eso significa: el amor es un poder que produce amor.”⁵⁵

El ejemplo más elemental de la entrega, se observa en la esfera del sexo. La culminación de la función sexual masculina radica en el acto de dar; el hombre se dá a sí mismo, dá su órgano sexual, a la mujer. En el momento del orgasmo, le dá su semen. El proceso no es diferente en la mujer, si bien algo más complejo. También ella se dá. Si es incapaz de ese dar, no puede recibir en plenitud.

Cuando la sexualidad se da unida al amor, se vive más plenamente, la dimensión, fusión del sexo y el placer es más vibrante. Se trasciende la condición humana de seres separados. Se borran las fronteras, se puede sentir unido a la otra persona en todo.

Esta es una dimensión trascendente que se cultiva en las culturas orientales en las que la relación amorosa es una vía para elevar el nivel de conciencia y de energía y abrirse a nuevos estados de conexión con el todo.

⁵⁵ Ibid., p 33

- **EL ENAMORAMIENTO**

Es un sentimiento que nace espontáneamente, se mantiene intenso durante algún tiempo, para disminuir su intensidad y desaparecer o bien transformarse en amor. Este ciclo puede repetirse varias veces en la vida con la misma persona o con distintas.

- La función del enamoramiento es la formación de pareja. La especie humana se ha dotado de buenos e intensos impulsos para asegurar la continuidad de la especie.

Estos impulsos tanto el deseo como el enamoramiento, están regulados por procesos bioquímicos, la testosterona y las endorfinas, de ahí su intensidad. Ambos son cíclicos, tienen un comienzo, un crecimiento y una bajada, aunque el ciclo del enamoramiento es más duradero que el del deseo sexual.

2.6.5 LOS VALORES EN LA SEXUALIDAD

Es de suma importancia explicar el tema de valores dentro del aspecto espiritual de la sexualidad, ya que la misma sexualidad es un valor, por la importancia que tiene en nuestra vida, en el crecimiento de la persona y en el desarrollo de sus potencialidades.

Los valores podrían definirse como cualidades del ser humano que lo conducen al crecimiento y rigen su vida.

Los valores resumen, en forma simbólica, esas clases de experiencias que hemos juzgado especialmente importantes. No se puede evitar valorar algunas experiencias más que otras, porque el proceso de valorar es considerado como parte de la naturaleza humana.

ERNESTO ATALA, "La Pareja", México, Plaza y Valdes Editores, 1996, p. 259

El sistema axiológico de una persona determina cuánto significado tendrá una experiencia, cuánta emocionalidad produce y a qué merece la pena aspirar en el futuro.

“Algunos aspectos de cómo influyen los valores en la sexualidad son: Un individuo

- La sexualidad abarca a toda la persona: La sexualidad es más que los impulsos genitales, ya que estos son sólo una parte de ella.

- La sexualidad es una realidad dinámica sometida a una continua evolución: Las diversas etapas de la persona se viven básicamente por las etapas evolutivas de la sexualidad. Esta evolución tiene una dinámica interna: es necesario que pase del interés centrado en uno mismo al interés centrado en los demás. Por ello afirma Reich, “Yo buscaba la fuente de la energía de

- La sexualidad se sitúa en el centro de la persona: no puede considerarse como una fuerza cerrada en sí misma, sino que está vinculada a persona y llega allí donde llega ésta. En la sexualidad experimenta el hombre sus límites, pero también su apertura a los demás. La sexualidad es una fuerza para edificar y construir a la persona.”⁵⁶

2.6.6 EL ORGASMO COMPLETO

Dentro de esta investigación, es relevante destacar lo que se considera como un orgasmo completo, es decir, más allá del placer corporal.

De ordinario se entiende por orgasmo la culminación del placer venéreo, o la mera descarga de la tensión del impulso sexual.

Wilhelm Reich sostiene que sólo la gratificación sexual a través del orgasmo genital permite el rescate de la plena potencialidad y salud mental del individuo y de la sociedad. El orgasmo verdadero –potencia orgástica- se constituye así en criterio de salud mental.

⁵⁶ W. REICH, “La función del orgasmo”, Buenos Aires, Paidós, 1972, p. 87
Buenos Aires, Lactia Hypocampus, 1976, p. 43
RAGE ATALA Ernesto, “La Pareja”, México, Plaza y Valdes Editores, 1996, p.269

que Reich equipara el orgasmo con lo que él denomina la potencialidad orgástica. Y la describe de la siguiente manera: "La potencia orgástica es la capacidad de abandonarse al fluir de la energía biológica sin ninguna inhibición, la capacidad para descargar completamente toda la excitación sexual contenida, mediante contracciones placenteras involuntarias del cuerpo. Ningún individuo neurótico posee potencia orgástica; el corolario de ese hecho es que la vasta mayoría de los humanos sufre una neurosis de carácter."⁵⁷

Es obvio que Reich ha puesto de relieve el papel que el cuerpo desempeña, no sólo en la actividad sexual, sino también en la estructuración de la neurosis. Los fenómenos psíquicos en el ser humano jamás pueden prescindir de la dimensión corporal. Por ello afirma Reich, "Yo buscaba la fuente de la energía de las neurosis, su núcleo somático. Este núcleo no podía ser otra cosa que la energía sexual contenida. Pero no lograba imaginarme cuál podía ser la causa del éxtasis cuando la potencia se hallaba presente."⁵⁸

Aquí introduce Reich la noción de éxtasis. Y se explica este fenómeno de intenso placer como un resultado de la salud mental y de la ausencia de tensiones corporales, de forma que el individuo llegue a desplegar la potencia orgástica previamente adquirida. Y al parecer, no obstante su incredulidad; correlaciona Reich esta rara experiencia con los éxtasis religiosos. En efecto, este autor llega a declarar que el investigador sexual que no estudie el fenómeno de la potencia orgástica "nunca comprenderá los éxtasis religiosos."⁵⁹

Sin embargo Reich no es el único, Alexander Lowen, psicoanalista, lanzó un primer señalamiento acerca de las relaciones entre sexualidad y trascendencia. Él precisa que las relaciones genitales tienen su valor y ofrecen placer a pesar de que no alcancen el nivel propio de un orgasmo completo. Por eso añade, "Lo único

⁵⁷ W. REICH, "La función del orgasmo", Buenos Aires, Piados, 1972, p. 87

⁵⁸ W. REICH, "La potencia orgástica", Buenos Aires, Locus Hypocampus, 1976, 9.42

⁵⁹ Ibid., p.45

que quiero dejar asentado, es que el orgasmo completo es más agradable y placentero, hasta el punto de que puede llegar a las alturas del éxtasis.”⁶⁰

Lowen equipara el orgasmo completo con una experiencia estática. Y él marca con más fuerza que Reich el tono religioso del éxtasis. Se atreve a afirmar: “Lo divino en forma humana es el éxtasis del orgasmo. En cualquier otra forma existe sólo en los santos, ángeles y mártires. Si nosotros no podemos ser santos y no deseamos ser mártires podemos ser humanos en el pleno sentido de la palabra.”⁶¹

Además Lowen insiste en que las experiencias trascendentes, sea en el orgasmo que fuera de él, “tienen una cualidad casi mística”. Saliéndose del contexto estrecho de lo sexual, afirma que la percepción consciente de los procesos corporales, en su nivel más profundo, sólo es posible *en los estados de alta excitación o en el estado místico*.

Lowen insiste en la importancia de lo emocional, es decir, el amor. Alude a la emoción cuando señala que la respuesta del corazón tiene una importancia especial para que el orgasmo sea completo: “Yo creo que deberíamos emplear la palabra orgasmo en el sentido de desahogo sexual en el que hay movimientos placenteros, espontáneos, convulsivos e involuntarios del cuerpo y de la pelvis, experimentados como satisfactorios. Cuando sólo entra en juego el aparato genital en la sensación de descarga y desahogo, yo diría que se trata de una reacción demasiado limitada para llamarla orgasmo. Debería describirse nada más como eyaculación en el hombre, o climax en la mujer. Para poderlo calificar de orgasmo, el desahogo debería extenderse a otras partes del cuerpo y tendría que haber algún movimiento placentero involuntario en el cuerpo. El orgasmo debe ser una experiencia emocional. Porque nos sentimos movidos por él. Si todo nuestro

Cuando el hombre es verdaderamente libre para convertirse en aquello que él es en lo más profundo de sí mismo, libre para actualizar su naturaleza como un

⁶⁰ A. LOWEN, “Bioenergética”, México, Diana, 1979, p. 235

⁶¹ A. LOWEN, “Love and Orgasm”, New York, Signet, 1967, p.53

cuerpo o nuestro ser se mueve espontáneamente, en especial, si el corazón responde, entonces uno va a tener un orgasmo completo.”⁶²

En el orgasmo completo no sólo se acrecienta la conciencia del valor del otro, sino que también se incrementa la unión con él. Pero, el yo se autotrasciende más allá del tú todavía.

2.7. LA SEXUALIDAD COMO FACTOR DE AUTORREALIZACIÓN

La impulsión sexual humana difiere de la animal, la cual está en el origen de comportamientos instintivos, dictados por la sola naturaleza. En el hombre, está por su misma naturaleza, subordinada a la voluntad, y, por este hecho, sometida al dinamismo específico de su libertad. Por el acto de amor, la tendencia sexual trasciende el determinismo del orden biológico.

2.7.1 CONCEPTO DE AUTORREALIZACIÓN

El ser humano desde que nace posee un potencial único e individual, que a lo largo del proceso, llamado vida, le va permitiendo ser lo que realmente es, en cada momento de su existencia, esto es el ser perfecto del hombre, en el aquí y en el ahora, donde se desarrolla y autorrealiza el potencial humano.

En todo organismo, existe una corriente interna de movimiento hacia la realización constructiva de sus inherentes posibilidades y potencialidades, una tendencia natural hacia el crecimiento, la cual puede ser obstaculizada, pero no destruida sin destruir al organismo total.

Cuando el hombre, es verdaderamente libre para convertirse en aquello que él es en lo más profundo de sí mismo, libre para actualizar su naturaleza como un

⁶² Ibid., p.82

organismo capaz de conciencia, entonces se dirige inequívocamente hacia la totalización y la integración.

• La autorrealización no es un estado del ser, sino un proceso, es una dirección, no un destino; es un caminar hacia la realización de las potencialidades humanas; una necesidad de expansión, extensión, desarrollo y madurez; una tendencia a expresar y activar todas las capacidades del organismo.

• Para comenzar este proceso de autorrealización, es necesario experimentar la vida como un camino de elección continua, que tiende naturalmente al desarrollo del potencial individual. Una persona en proceso de crearse a sí misma.

• La confianza en el organismo permite al hombre escuchar las voces del impulso, atender a la sabiduría orgánica sincera y responsable eligiendo aquello que es constitucionalmente bueno para él.

• Escucharse a sí mismo conduce a una actitud de valentía, de seguridad y de compromiso con la propia existencia. Este compromiso implica apertura a la experiencia, al cambio y a correr riesgos.

Algunas de las características de este proceso son:

- Apertura a la experiencia y al cambio.
- Desarrollo de la sensibilidad que le permita experimentar una amplia gama de emociones y sentimientos, así como su expresión.
- Vivir el momento presente como si nunca antes hubiera existido de la misma manera.
- Adaptabilidad como capacidad de cambio, flexibilidad a enfrentar nuevas experiencias y poder responder a aquellas de manera creativa, responsable y comprometida.

- Aceptación de sí mismo, como la capacidad de conocer y aceptar su ser así y no de otro modo, lo cual permite a la persona sentirse dueña de sí y vivir en congruencia consigo misma.
- Aceptación del otro, a través de la comprensión y valoración de sus semejantes, como personas únicas y diferentes.
- Sistema axiológico flexible basado en el juicio crítico y la evaluación de la experiencia organísmica que lleva a la persona a descubrir el sentido de su vida.
- Relaciones interpersonales auténticas, libres, profundas, empáticas y significativas.
- Búsqueda de la armonía, de la totalidad a través de la síntesis de las dicotomías.
- Apoyo y colaboración con la ciencia y la tecnología que llevan a la autoconciencia y al autocontrol, no hacia aquellas que lo pretenden en la conquista, el control y la reducción de la naturaleza y de los seres vivos, como partes de ésta.
- Capacidad de amar. El amor confiere un sentido existencial a la singularidad y a la unicidad de la vida. Es la orientación directa hacia la persona en cuanto único e irrepetible; el encuentro entre un tú y un yo, no amado por lo que se tiene, sino por lo que se es.
- Contactar con la naturaleza asimilándose a ella en lugar de luchar en su contra.
- Despego de los bienes naturales, en la conciencia que el individuo vale por lo que es, no por lo que tiene.
- Buscar el desarrollo espiritual, encontrando el significado y el propósito de la vida, que va más allá de lo humano y, descubriendo el propio camino hacia los valores y las fuerzas que le permitan trascender y vivir en paz interior.

2.7.2 AUTORREALIZACIÓN EN PAREJA

Una relación de pareja es una parte primordial en la vida del ser humano, ya que el individuo deposita en ella los afectos primarios que le permitieron lograr una identidad personal, buscando resolver tanto las necesidades básicas de seguridad, confianza y afecto, como las de orden sexual.

2.7.2.1 ELEMENTOS IMPORTANTES EN UNA RELACIÓN DE PAREJA

Existen tres aspectos fundamentales para una relación de pareja estable, los cuales son: INTIMIDAD, PASIÓN, DECISIÓN-COMPROMISO

• INTIMIDAD

Desde el principio de la civilización el terror a la soledad ha sido una de las grandes amenazas de la humanidad. Las personas llegan a extremos increíbles para evitar la soledad y pagarán un precio enorme en dinero, propiedad y derechos para prevenirla.

La forma más obvia y productiva de evitar la soledad es el establecimiento de relaciones íntimas, perdurables y constructivas con los demás. Pero esta solución está atestada de múltiples barreras que han surgido de la herencia cultural, de las necesidades personales y los temores de cada individuo.

“Es una necesidad para el ser humano lograr la unión, trascender a la propia individualidad; por lo que muchas veces se compromete en una relación substituyendo su ESENCIA por las máscaras y actuación de papeles de la personalidad. El resultado, una relación superficial, infructuosa con otra persona y no un enlace honesto y REAL.”⁶³

-Gozo

Una pareja se encuentra, se gusta, están dispuestos a abrirse para establecer una relación más cercana. Intercambian pequeñas confidencias. Los dos han

⁶³ MC. CARY James y Sthepen, “Sexualidad Humana de Mc. Cary”, México, Manual Moderno, 1983, p. 106

establecida. La intimidad es la espina dorsal del amor. Con la intimidad en una relación amorosa, los potenciales de la gratificación sexual son extraordinarios. La intimidad lo es todo.

La intimidad no es sólo "el estar juntos". Se puede estar con otra persona en el sentido de cercanía corporal, no obstante vivir emocional y mentalmente muy alejados. La gente puede pasarse toda su vida ante la presencia física de otra, pero nunca eliminar la hendidura de la separación individual.

La parte faltante en la existencia de vidas paralelas no es que las dos personas estén haciendo cosas diferentes o inclusive estén teniendo pensamientos separados o experimentando respuestas diferentes, simplemente no COMPARTEN las experiencias, los pensamientos ni los sentimientos. Ya que el cuerpo, la mente y las emociones están todas crucialmente involucradas en la intimidad. Entre dos personas que están unidas por una relación íntima existe un vínculo emocional muy especial. Este tipo de relación supone un *lazo afectivo... que incluye una preocupación mutua, responsabilidad, confianza y comunicación... así como un intercambio franco de información sobre los eventos emotivos significativos.*

COMPONENTES DE LA INTIMIDAD

Dos requerimientos básicos para la evolución de la intimidad son el tiempo y la privacidad, debido a que proporcionan la oportunidad del desarrollo de sus 5 componentes primarios, los cuales son los siguientes:

- Selección
- Reciprocidad
- Confiabilidad
- Mutualidad
- Gozo

Una pareja se encuentra, se gusta, están dispuestos a abrirse para establecer una relación más cercana. Intercambian pequeñas confidencias. Los dos han

establecido la selección. A medida que se desarrolla la relación se va tornando más confiable, cada uno confía, comprende y otorga en igual forma a la otra persona, por lo que se desarrolla la reciprocidad. Se comparten profundidades mayores de sentimientos en la medida en que cada uno se reconoce las respuestas consistentes no enjuiciadoras y no destructivas, promoviendo confiabilidad.

La intimidad puede expandirse surgiendo una aceptación incondicional de la pareja (mutualidad). Las personas se manifiestan tal y como son, creando una relación floreciente experimentando gozo y deleite.

-Sentimiento de felicidad junto a la persona amada

“El compartimiento y la revelación del yo, los pilares de la intimidad, constituyen procesos en desarrollo. No son algo que se haga una vez, como una proclamación y que ello sea el final. Más bien, se vuelven un hábito de toda la vida de comprensión introspectiva, de intentar entenderse mejor y de entender mejor a los demás.”⁶⁴

-Entrega de apoyo emocional a la persona amada

Aquellos que viven en intimidad, se dicen la verdad recíprocamente, y en su totalidad. Cada uno de ellos tiene la capacidad personal de olvidar, lo cual en una relación íntima constituye un fondo al cual se debe recurrir en forma periódica.

• LA PASIÓN

“Muchas parejas piensan que han logrado la intimidad porque se hallan juntas constantemente, pero el hacer las cosas colateralmente no es lo mismo que compartir sentimientos verdaderos, que provienen de haber aprendido a confiar recíprocamente”.⁶⁵

...erada como sexual, sin embargo, cualquier forma de despertar psicofisiológicamente puede generar la experiencia pasional.”⁶⁶

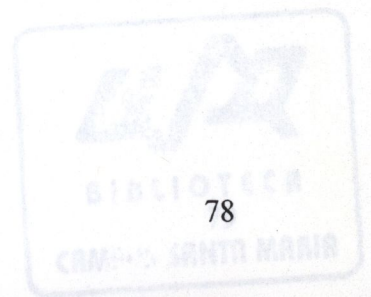
FACTORES QUE EVITAN LA INTIMIDAD

-La negación de sentimientos, desempeñar papeles y agradar a los demás.

-Los sentimientos de culpabilidad. Asumimos papeles pasivos y reactivos, en lugar de asumir actitudes proactivas y participativas.

⁶⁴ Ibid., p.107

⁶⁵ Ibid., p.109



-El temor al rechazo. Tomamos disfraces que no nos corresponden, tratando de impresionar a los demás.

-El juego llamado cortejo. Representamos el papel de actores, tratando de mantener una imagen perfecta, ocultando lo que somos en realidad por temor a verse mal y ser sujeto a crítica o desaprobación.

“ELEMENTOS DE LA INTIMIDAD

La intimidad incluye al menos diez elementos, mencionados a continuación:

-El deseo de promover el bienestar de la persona amada.

-Sentimiento de felicidad junto a la persona amada.

-Gran respeto por el ser amado.

-Capacidad de contar con la persona amada en momentos de necesidad.

-Entendimiento mutuo con la persona amada.

-Entrega de uno mismo y de sus posesiones a la persona amada.

-Recepción de apoyo emocional por parte de la persona amada.

-Entrega de apoyo emocional a la persona amada.

-Comunicación íntima con la persona amada.

-Valoración de la persona amada.”⁶⁶

• LA PASIÓN

“Este componente podría entenderse como el estado de intenso deseo de unión con el otro. La pasión es, en gran medida, la expresión de deseos y necesidades: autoestima, entrega, pertenencia, sumisión, satisfacción sexual. La pasión es considerada como sexual, sin embargo, cualquier forma de despertar psicofisiológicamente puede generar la experiencia pasional.”⁶⁷

• DECISIÓN Y COMPROMISO

Este componente tiene dos aspectos, que no necesariamente tienen lugar de manera simultánea:

⁶⁶ RAGE ATALA Ernesto, “La Pareja”, México, Plaza y Valdes Editores, 1996, p.279

⁶⁷ Ibid., p. 281



2.-A corto plazo: Es la decisión de amar a la otra persona

-A largo plazo: Es el compromiso de mantener ese amor.

2.7.2.2 PAREJAS POSITIVAS

En toda pareja, se pueden apreciar tres elementos: dos individuos (tu y yo) y la relación entre ellos (nosotros). Las parejas positivas dan cabida a cada una de esas partes; cada parte tiene un valor equivalente. Las parejas positivas saben que si niegan, eliminan o ignoran una de estas partes, la naturaleza positiva de la relación puede desaparecer.

Con el fin de que florezca cada persona, es necesario que cuente con la autorización psicológica para ser él o ella misma, para desarrollar esos intereses y las partes que se adapten específicamente. Además, cada elemento de la pareja debe ofrecer apoyo voluntario y consciente al otro en ese sentido y, a su vez, recibirá sostén. Cada individuo es respetado por el compañero; cada cual es autónomo y único.

“Los factores de una relación de pareja positiva son:

- Cada persona vale por sí misma y es autónoma.
- Cada persona puede decir “sí” o “no” de una manera real –en otras palabras, puede ser emocionalmente sincera.-
- Cada persona puede pedir lo que desea.
- Cada individuo reconoce y toma la responsabilidad de sus actos.
- Cada cual cumple sus promesas.
- Cada uno puede ser bondadoso, divertido, cortés, considerado y real.
- Cada individuo se encuentra en absoluta libertad para hacer comentarios sobre lo que sucede.
- Cada persona apoya los sueños del compañero en todo lo posible. Y juntos, cooperan en vez de competir.”⁶⁸

⁶⁸ SATIR VIRGINIA, “Nuevas Relaciones Humanas en el Núcleo Familiar, México, Pax, 1991, p. 347

2.7.2.3 LA PERTENENCIA RECÍPROCA DE LAS PERSONAS

La persona es dueña de sí misma, irremplazable, y libre, sin embargo, en el amor la persona quiere darse a otra, a la que ama. Desea cesar de pertenecerse exclusivamente, para pertenecer también a otro. Renuncia a ser inalienable. El amor pasa por ese renunciamiento, guiado por la convicción de que le lleva no a devaluación o empobrecimiento, sino, al contrario, a un enriquecimiento y a una expansión de la existencia de la persona. Es como una ley de "éxtasis": salir de sí mismo para encontrar en otro un crecimiento en la línea del ser. En ninguna otra forma del amor se aplica esta ley con más evidencia que en el amor entre el hombre y la mujer.

La sexualidad no puede considerarse únicamente un abandono carnal, hay que ver aquí el don mutuo y la pertenencia recíproca de dos personas. No solamente un placer sexual mutuo en el cual el uno abandona su cuerpo al otro a fin de ambos experimenten el máximo placer sensual, sino precisamente un don recíproco y una pertenencia recíproca de las personas. En la concepción contraria, el amor está de antemano anulado en provecho del placer. El amor no puede quedar reducido al mero goce, mutuo o simultáneo. Por el contrario encuentra su expresión normal en la unión de las personas. El fruto de esta unión es su recíproca pertenencia en las relaciones sexuales.

2.7.2.4 COMUNICACIÓN

Quiero mencionar en este capítulo la importancia de la comunicación, ya que creo, es parte imprescindible en el mundo de la relaciones interpersonales y en el mundo entero, cabe recalcar a la comunicación como uno de los pilares importantes de la relación de pareja.

Existen muchas definiciones acerca de la comunicación, aquí retomo la más agradable a mi concepto: "La comunicación es un proceso por el cual los individuos condicionan recíprocamente su conducta en la relación interpersonal."⁶⁹

En su acepción más amplia, la comunicación incluye todo intercambio de mensajes, transmisión de significaciones entre personas o grupos, e incluye un emisor, un receptor y un mensaje. La comunicación no opera como agente estimulador en una sola dirección sino como un circuito completo que conlleva un proceso de retroalimentación, en el que el receptor a su vez, se torna en emisor. Por lo tanto, nos damos cuenta de la importancia que tiene la retroalimentación en las relaciones interpersonales y sobre todo en las relaciones de pareja, ya que ésta, permite el intercambio sano y adecuado de las expresiones de las necesidades, emociones y sentimientos en la relación. Aspecto que fomenta la capacidad de luchar por la realización integral del ser humano.

Existen cuatro diferentes niveles en la comunicación, adquiridos ya sea por aprendizaje cultura o temperamento, dependiendo del nivel en que nos encontremos, será el nivel de satisfacción en las relaciones interpersonales:

- Nivel superficial o de los Clichés: Es en donde las personas utilizan solamente palabras como "hola, si, no, qué tal, cómo estas", etc. y se da cuando no nos interesa establecer un contacto real con el otro; existen parejas que mencionan no tener ningún tipo de problemática en su relación y cuando los escuchamos o conocemos más profundamente nos damos cuenta de que su nivel de comunicación se encuentra dentro de éste, sin un contacto real y una superficialidad en la comunicación.
- Nivel Externo o del Sobreísmo: En este segundo nivel las personas pueden pensar que tienen una comunicación muy profunda porque hablan sobre

⁶⁹ Enciclopedia Océano, Tomo 4 .

“los niños, las noticias, el dinero, los deportes”, pero no hablan sobre ellos mismos, ni comparten sus sentimientos o pensamientos.

- Nivel Interno: En este tercer nivel las personas o la pareja utilizan la comunicación ya no sólo para hablar de cosas externas, sino que ya es utilizado para expresar los sentimientos, las emociones, las ideas, y los pensamientos, y es este nivel en donde se encuentran la mayoría de las parejas que se casan con amor. Sin embargo, es importante recalcar que este nivel se debe cultivar y propiciar para una relación interpersonal profunda.
- Nivel Intimo: Este nivel de comunicación es el más profundo y es en el que se comparten además de los sentimientos y pensamientos, la historia personal, los valores que le darán sentido a la vida de pareja, y el mismo cuerpo. Es seguro que las mujeres que en su relación de pareja alcanzan este nivel de comunicación llegarán a una plena autorrealización.

REGLAS DE LA COMUNICACIÓN

La importancia de la comunicación dentro de la Psicología consiste en que por medio de ella nos relacionamos con el mundo, conocemos, aprendemos y nos desarrollamos como seres humanos. De aquí la importancia de buscar, prevenir y solucionar los problemas en la comunicación:

- Recordar que las obras dicen más que las palabras. La comunicación no verbal es más poderosa que la verbal.
- Definir lo que es importante y hacer hincapié en ello. Definir, así mismo, lo que no tiene importancia y pasarlo por alto.
- Sin dejar de ser realista, haga que su comunicación sea lo más positiva posible.
- Ser claro y específico en la comunicación.
- Ser realista y razonable en las afirmaciones.
- Comprobar verbalmente todas las suposiciones.
- Reconocer que cada suceso puede ser considerado desde diferentes puntos de vista.

3. TRABAJO DE CAMPO

3.1 METODOLOGÍA

3.1.1 TIPO DE ESTUDIO

investigación No experimental: Estudio Descriptivo y Diseño Transeccional Correlacional.

- INVESTIGACIÓN NO EXPERIMENTAL: "Es la que se realiza sin manipular deliberadamente las variables. Es se trata de una investigación donde no hacemos variar las condiciones de manera deliberada e independiente. Lo que hacemos en la investigación no experimental es observar fenómenos tal y como se dan en su contexto natural, para después analizarlos."⁷⁰

TRABAJO DE CAMPO

La investigación experimental es aquella en la que resulta imposible manipular variables o asignar aleatoriamente a los sujetos o las condiciones. De hecho, no hay condiciones o estímulos a los cuales se expongan los sujetos del estudio. Los sujetos son observados en su ambiente natural; en su realidad.

- ESTUDIO DESCRIPTIVO: "Los estudios descriptivos buscan especificar las propiedades importantes de personas, grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno que sea sometido a análisis. Miden o evalúan diversos aspectos, dimensiones o componentes del fenómeno a investigar. Esto es, en un estudio descriptivo se selecciona una serie de cuestiones y se mide cada una de ellas independientemente, para así (válgase la redundancia) describir lo que se investiga."⁷¹

⁷⁰ SAMPIERI HERNÁNDEZ Roberto, "Metodología de la investigación", México, Mc. Graw Hill, 1998, p.134

⁷¹ Ibid., p. 60

3. TRABAJO DE CAMPO

3.1 METODOLOGÍA

3.1.1 TIPO DE ESTUDIO

Investigación No experimental; Estudio Descriptivo y Diseño Transeccional Correlacional.

- INVESTIGACIÓN NO EXPERIMENTAL: "Es la que se realiza sin manipular deliberadamente variables. Es decir, se trata de una investigación donde no hacemos variar intencionalmente las variables independientes. Lo que hacemos en la investigación no experimental es observar fenómenos tal y como se dan en su contexto natural, para después analizarlos."⁷⁰

La Investigación no experimental es cualquier investigación en la que resulta imposible manipular variables o asignar aleatoriamente a los sujetos o las condiciones. De hecho, no hay condiciones o estímulos a los cuales se expongan los sujetos del estudio. Los sujetos son observados en su ambiente natural, en su realidad.

- ESTUDIO DESCRIPTIVO: "Los estudios descriptivos buscan especificar las propiedades importantes de personas, grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno que sea sometido a análisis. Miden o evalúan diversos aspectos, dimensiones o componentes del fenómeno a investigar. Esto es, en un estudio descriptivo se selecciona una serie de cuestiones y se mide cada una de ellas independientemente, para así (vágase la redundancia) describir lo que se investiga."⁷¹

⁷⁰ SAMPIERI HERNÁNDEZ Roberto, "Metodología de la Investigación", México, Mc. Graw Hill, 1998, p.184

⁷¹ Ibid., p. 60

- **DISEÑO TRANSECCIONAL CORRELACIONAL:** “Estos diseños describen las relaciones entre dos o más variables en un momento determinado. Se trata también de descripciones, pero no de variables individuales sino de sus relaciones, sean éstas puramente correlacionales o relaciones causales. En estos diseños lo que se mide es la relación entre variables en un tiempo determinado.”⁷²

Esta tesis tiene como finalidad observar la relación que existe entre vivir una sexualidad integral en la mujer con ser una persona autorrealizada.

3.1.2 SUJETOS

3.1.2 INSTRUMENTO

- **UNIVERSO:** Alumnos del Instituto de Entrenamiento en Psicoterapia Humanista. Dicho instituto consta de 95 alumnos en total entre 21 y 60 años de edad, de ambos sexos y de esfera social media y alta, con una escolaridad mínima de preparatoria (aunque la mayoría tienen nivel profesional), y se dedican a diversas actividades.
- Para asegurar la confiabilidad de esta encuesta se realizó una prueba piloto a 50 personas. Se eligió a estas personas por la facilidad que las mismas proporcionan para dicha investigación, en virtud que algunas de ellas son casadas y estuvieron dispuestas a colaborar con este estudio.

3.2 MUESTREO: NO PROBABILÍSTICO.

Las muestras no probabilísticas, también llamadas dirigidas, suponen un procedimiento de selección informal y un poco arbitrario. La ventaja de esta muestra es su utilidad para determinado diseño de estudio que requiere no tanto una “representatividad de elementos de una población, sino una cuidadosa y controlada elección de sujetos con ciertas características especificadas previamente en el planteamiento del problema”.⁷³

Cabe recordar que las variables elegidas para este estudio son: VI

⁷² Ibid., p. 188

⁷³ Ibid., p. *

• MUESTRA: SUJETOS VOLUNTARIOS

Las muestras de sujetos voluntarios son frecuentes en ciencias sociales y ciencias de la conducta. Este tipo de muestra se usa en estudios de laboratorio donde se procura que los sujetos sean homogéneos en variables tales como la edad, sexo, de manera que los resultados o efectos no obedezcan a diferencias individuales, sino a las condiciones a las que fueron sometidos.

La muestra se compone por 30 personas del sexo femenino, casadas, con edades que fluctúan de los 30 a los 50 años de edad, de las cuales la mayoría han cursado el nivel preparatoria y algunas profesional.

3.1.2 INSTRUMENTO

Para el estudio de esta tesis se aplicó una encuesta con un total de 30 reactivos, dentro de los cuales se tomaron 20 para investigar la primera variable dividiéndolos en 5 por cada factor (biológico, psicológico, social y espiritual), Así mismo, se ocuparon 10 para la segunda variable. Dichos reactivos fueron revueltos de manera que se fueran contestando indistintamente. Para asegurar la confiabilidad de esta encuesta se realizó una prueba piloto a 5 sujetos independientes a la muestra, obteniendo resultados positivos acerca de la misma.

La encuesta será apreciada en los anexos.

3.2 ANÁLISIS CUANTITATIVO

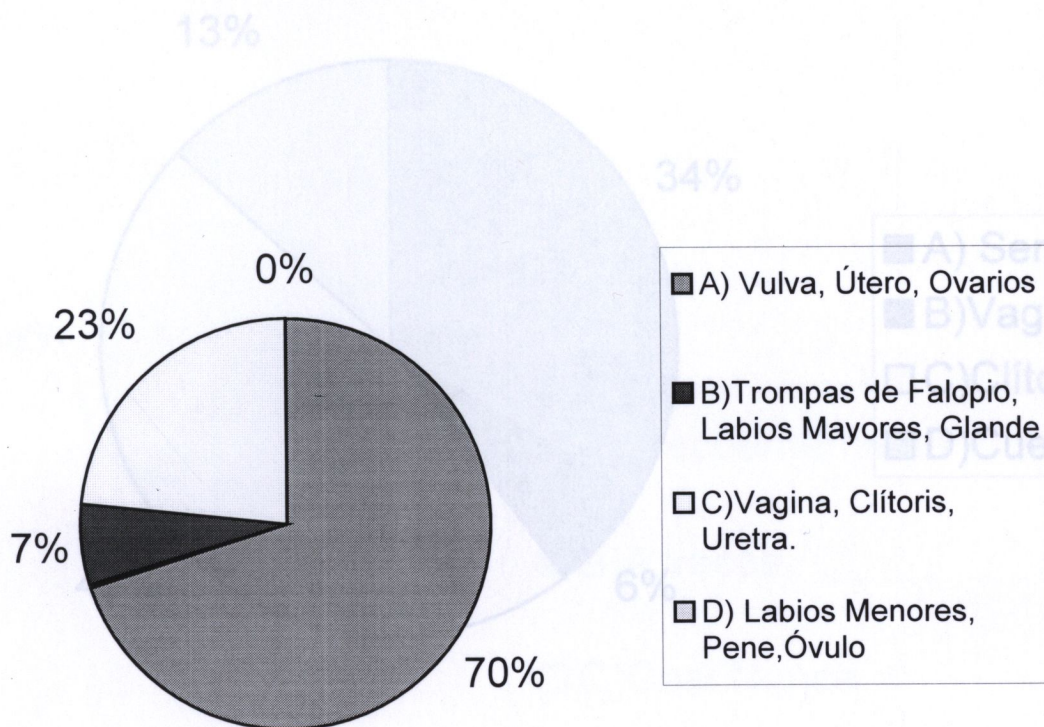
A continuación presentare los resultados sistematizados de la encuesta realizada para esta investigación, los mismos serán explicados a manera de gráfica, agrupando cada uno de los factores, a saber: Biológico, Psicológico, Social y Espiritual que constituyen la primera variable, posteriormente mostraré los obtenidos para la segunda variable.

Cabe recordar que las variables elegidas para este estudio son: VI: Sexualidad Integral y VD: Autorrealización en la mujer

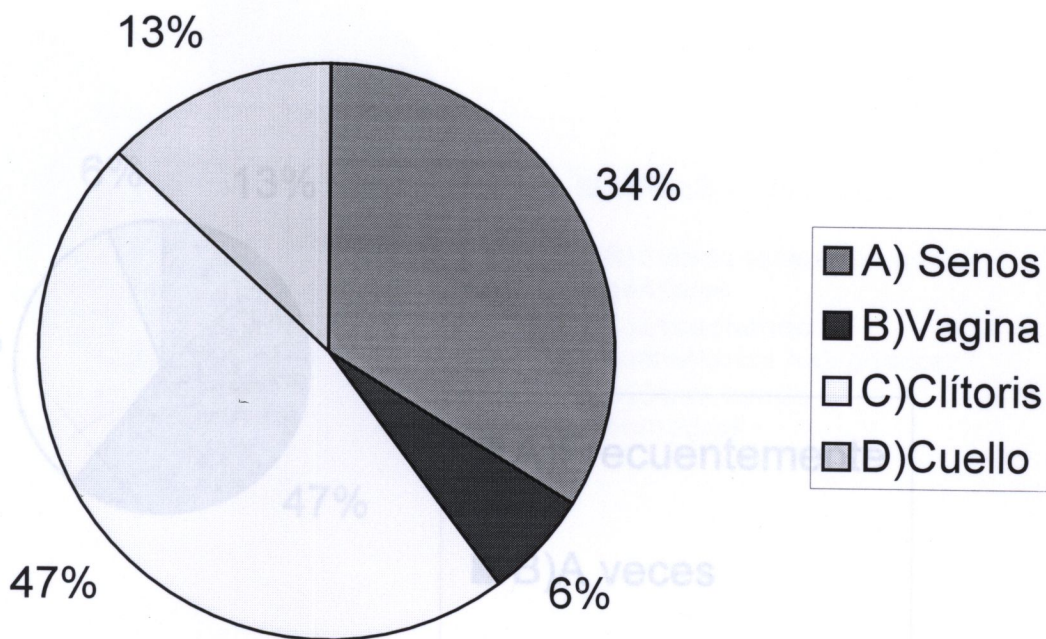
FACTOR BIOLÓGICO

Las preguntas de la encuesta que corresponden a éste factor son: 1, 7, 13, 19 y 25, las cuales serán expuestas a continuación:

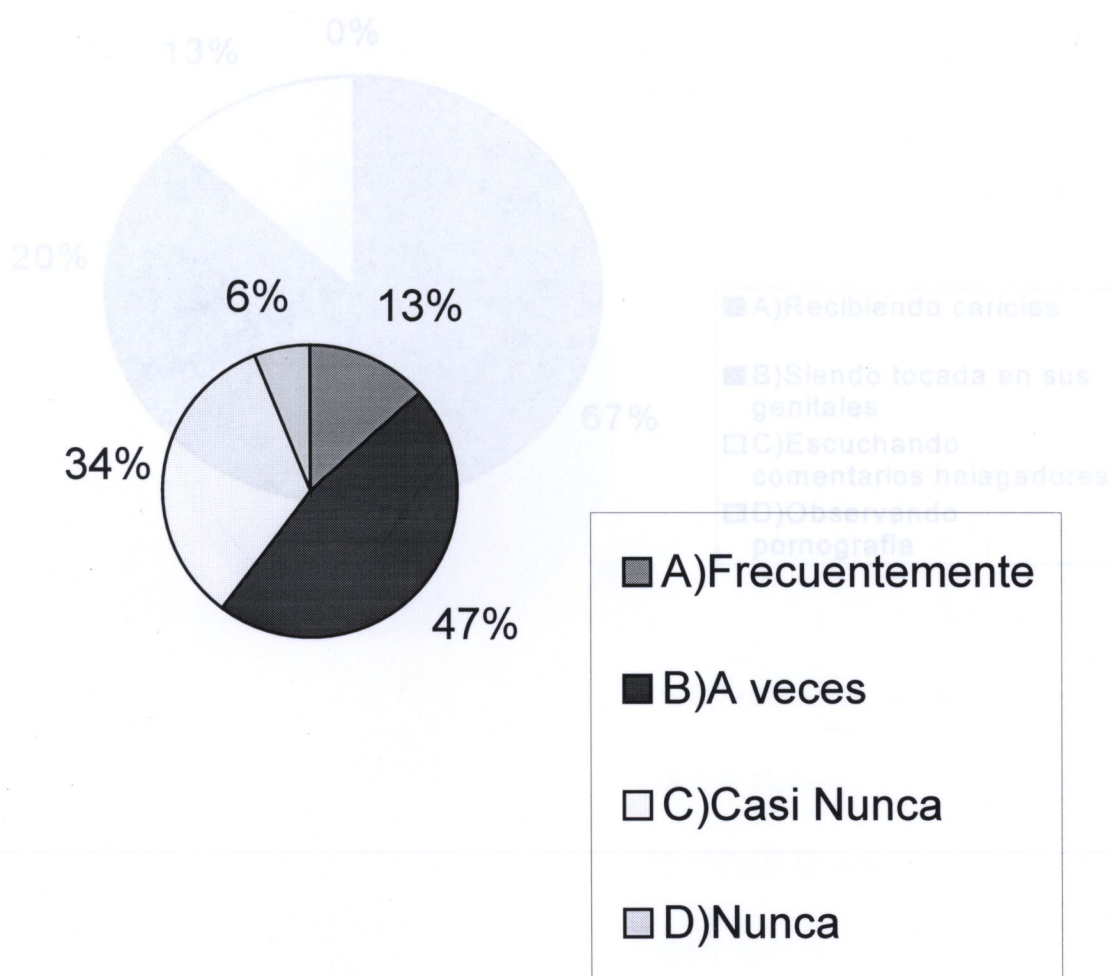
Tres partes del Aparato Reproductor Femenino son:



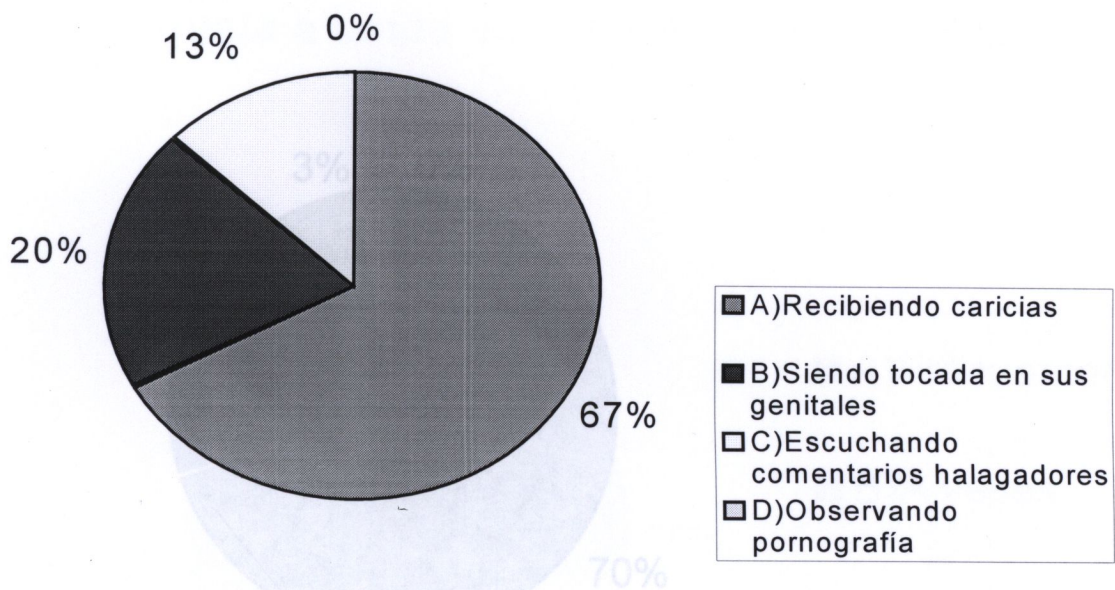
¿Qué parte de su cuerpo le produce mayor placer al tener relaciones sexuales?



¿Ha sentido algún dolor o molestia física al tener relaciones sexuales?



¿De qué manera es más común que usted se excite?



A) Frecuentemente

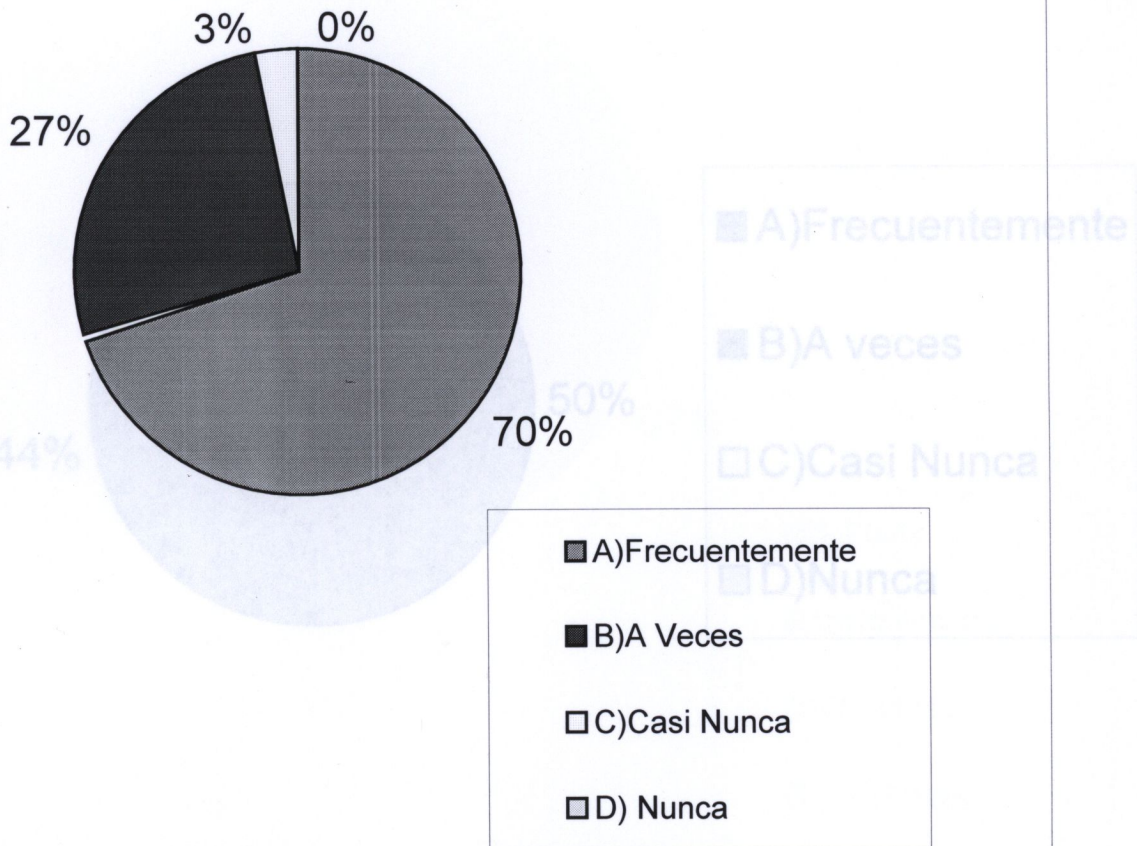
B) A Veces

C) Casi Nunca

D) Nunca

¿Experimenta placer y plenitud en sus relaciones sexuales?

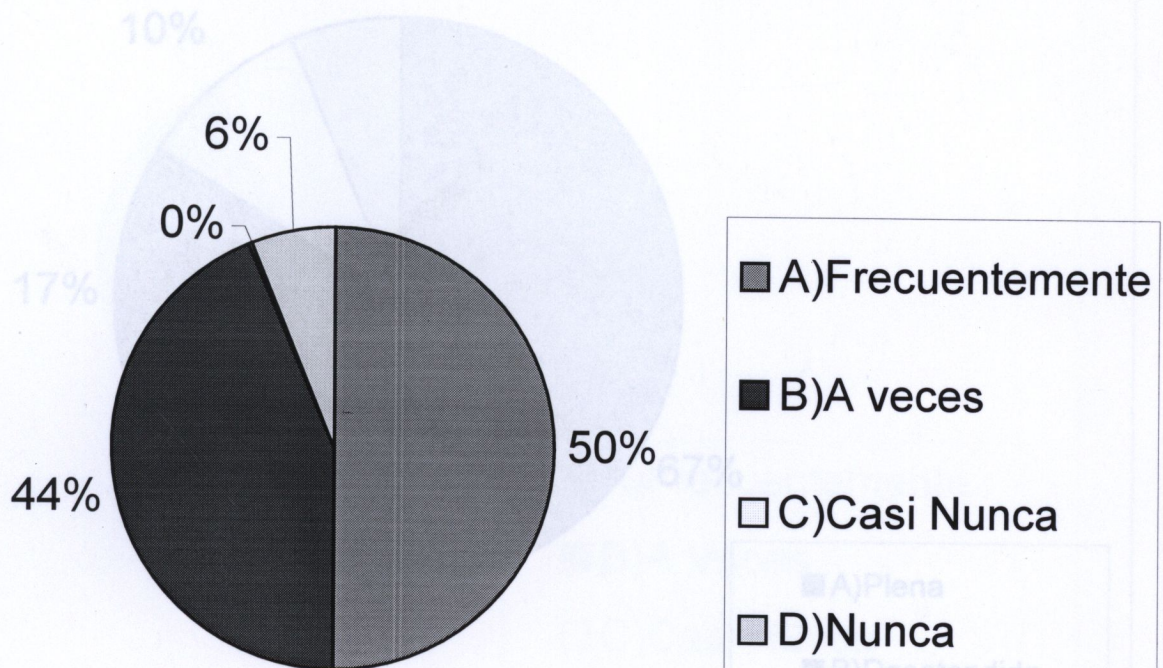
¿Habla con su pareja acerca de lo que le gusta a usted en sus relaciones sexuales?



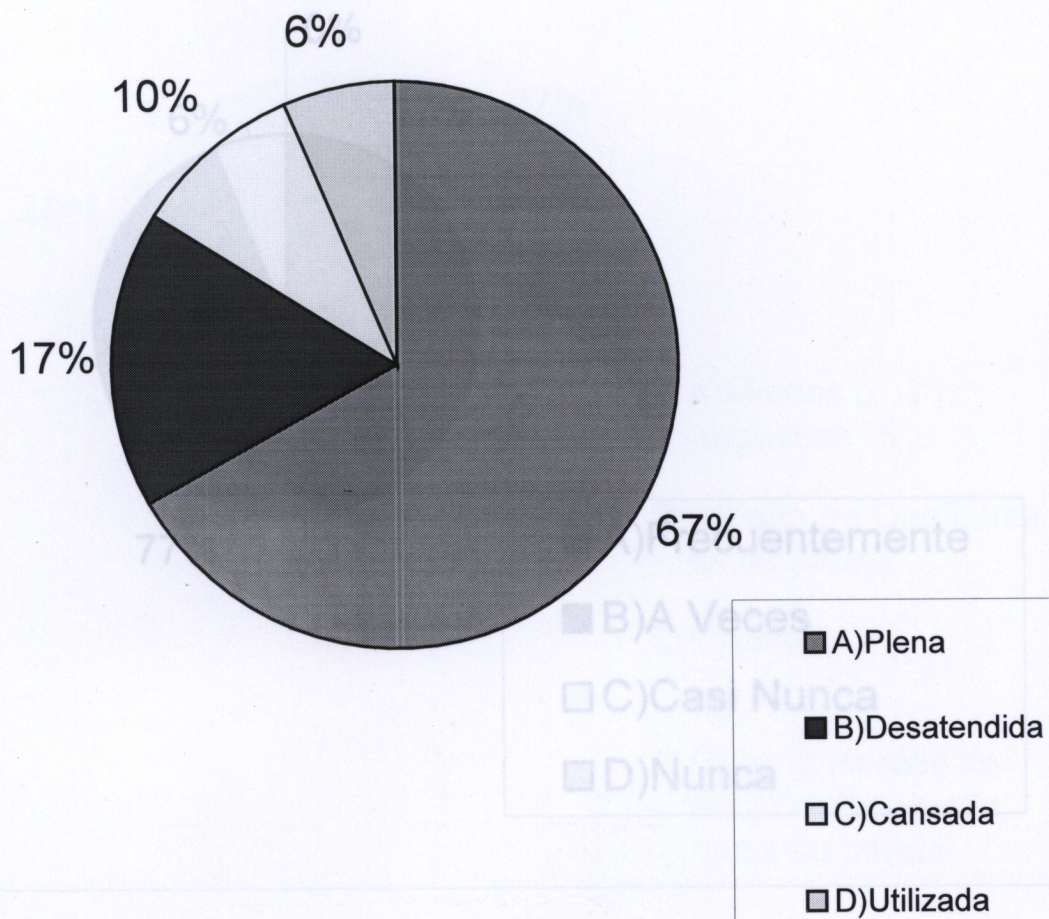
FACTOR PSICOLÓGICO

Los reactivos utilizados para investigar este factor son: 2,8,14,20,26, los cuales se grafican a continuación:

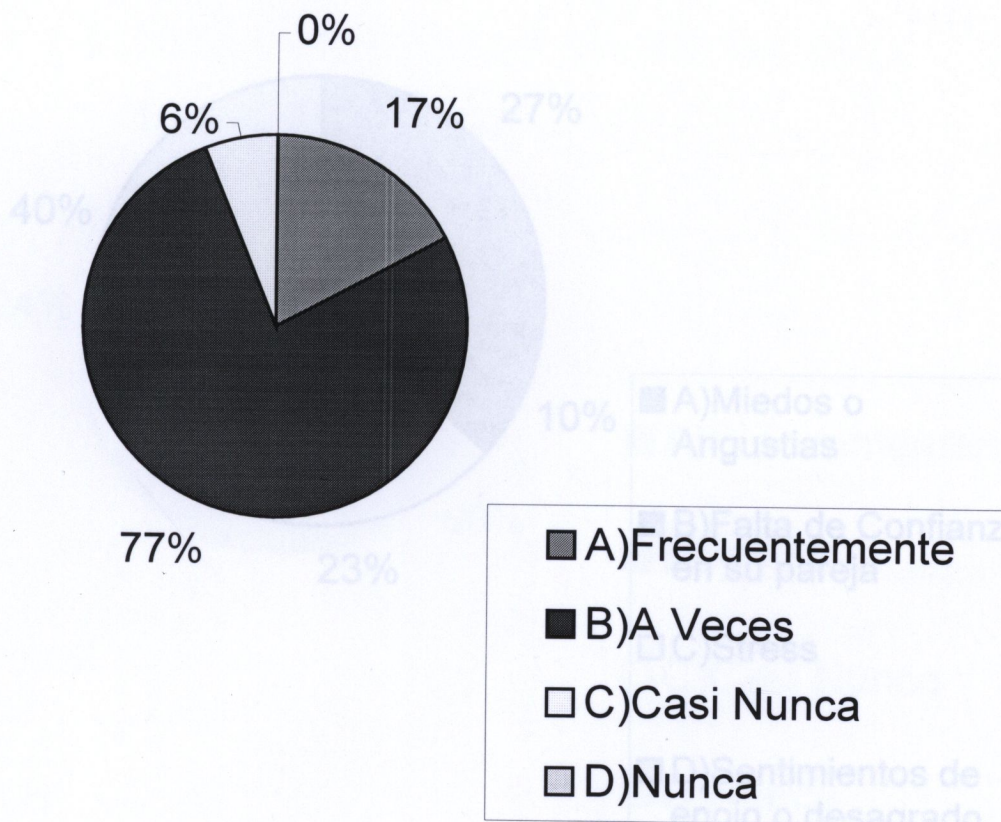
¿Habla con su pareja acerca de lo que le gusta a usted en sus relaciones sexuales?



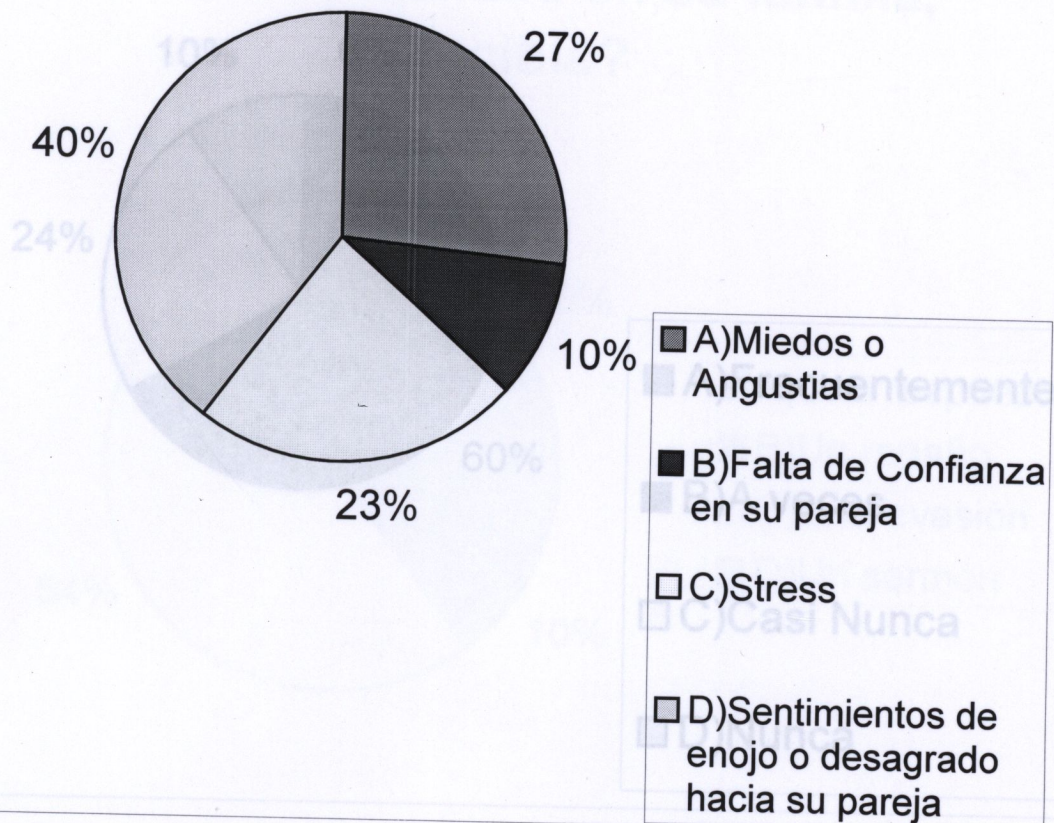
De manera general, ¿cómo se siente en sus relaciones sexuales?



¿Usted espera que su pareja tome la iniciativa para que ambos tengan relaciones sexuales?



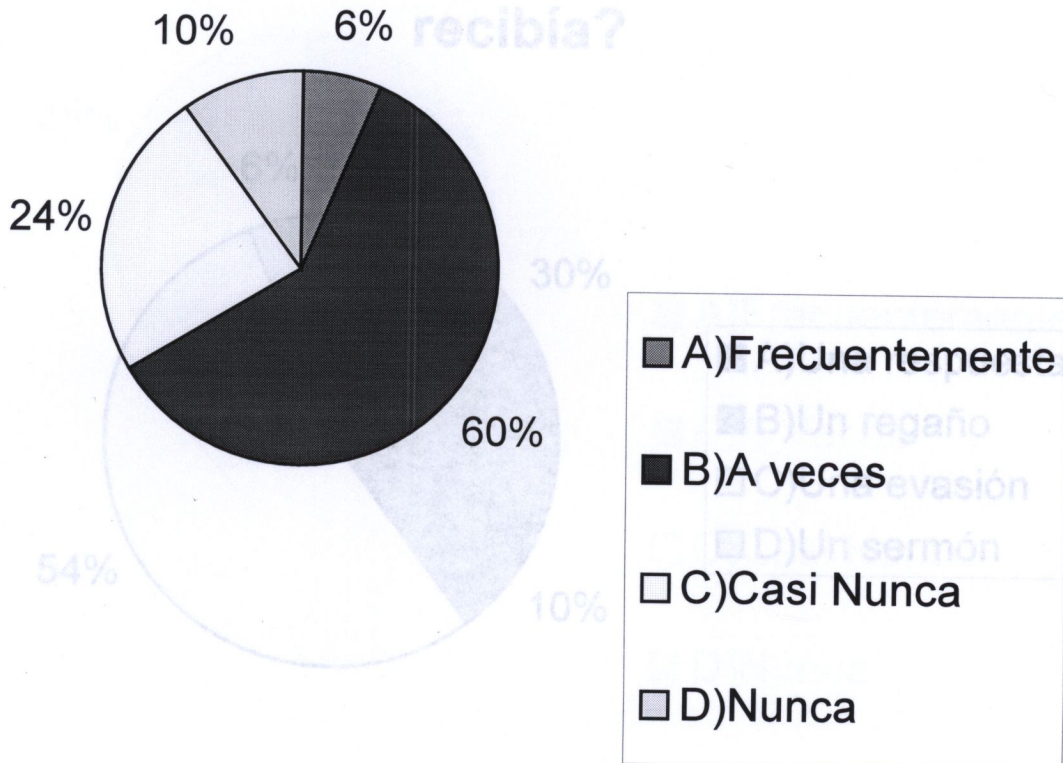
¿Qué aspectos limitan o dificultan sus relaciones sexuales? el interés de su pareja en una relación sexual?



ACTOR SOCIAL
Los reactivos corresponden a una prueba con el 4-10-23-23x-24

¿Usted acostumbra vestirse de manera provocativa para despertar el interés de su pareja en una relación sexual?

¿Cuándo usted hacía preguntas sobre sexualidad en su familia, recibía?

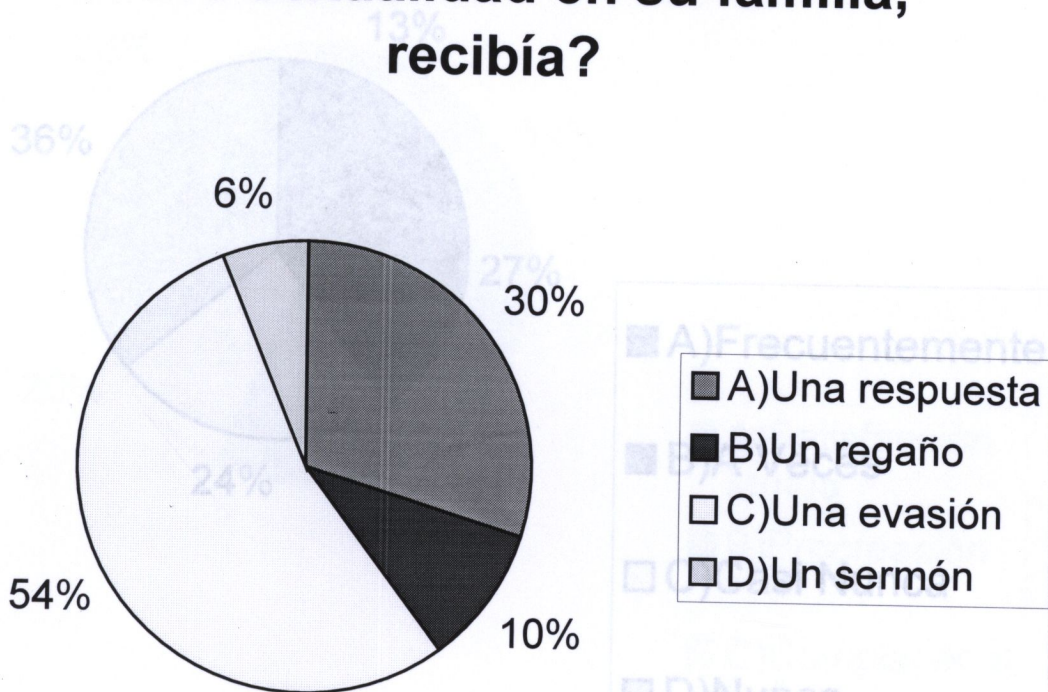


FACTOR SOCIAL

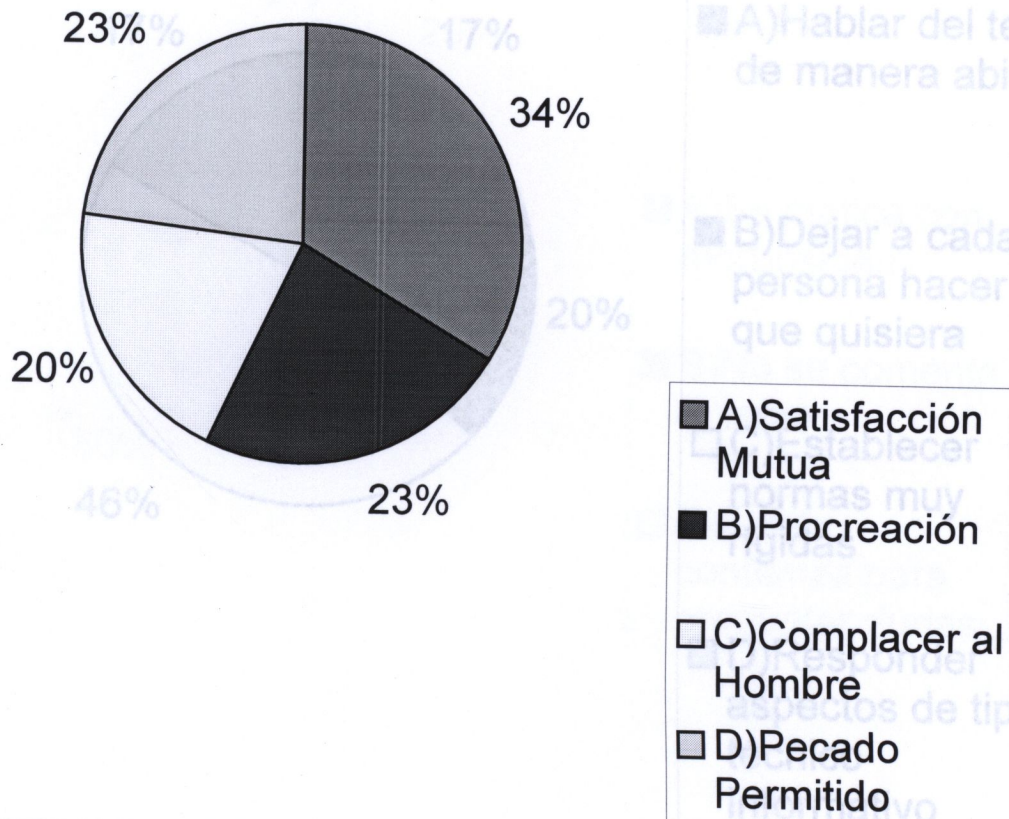
Los reactivos correspondientes a éste factor son el 4,10,16,22y 28

¿Veía a sus padres abrazarse y besarse de forma natural y delante de usted?

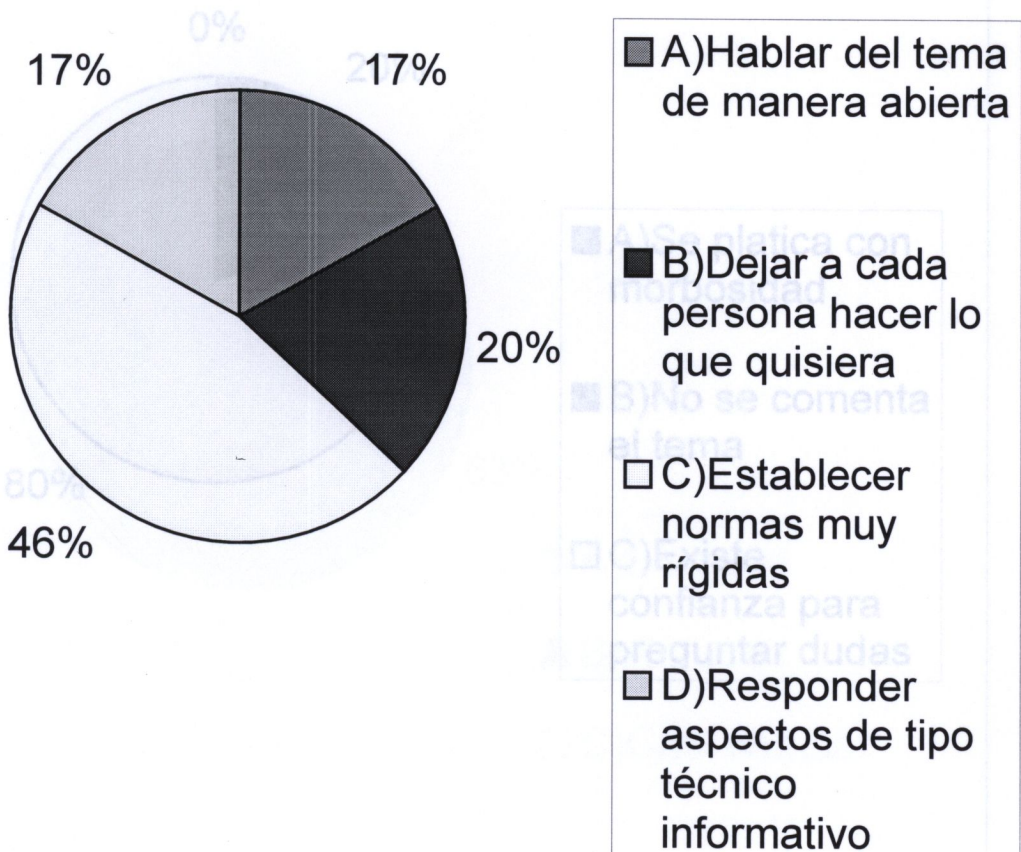
¿Cuándo usted hacía preguntas sobre sexualidad en su familia, recibía?



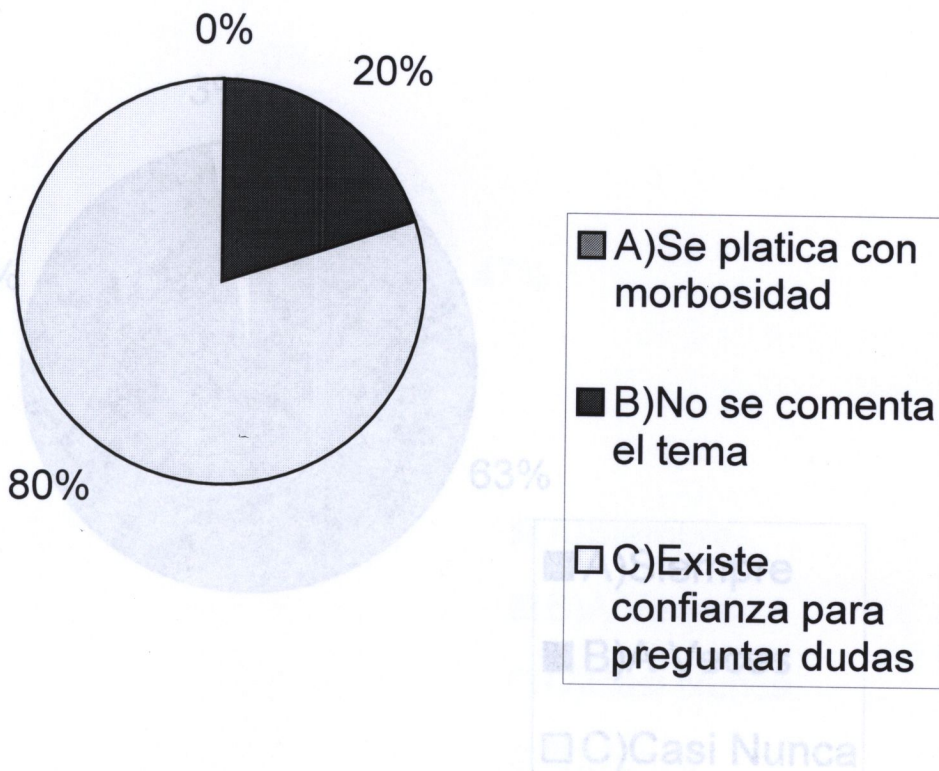
¿Qué concepto de sexualidad le fue inculcado por su familia?



¿En el ambiente social en donde usted creció se acostumbraba?



¿Qué actitud asumen sus amigas respecto a la sexualidad?

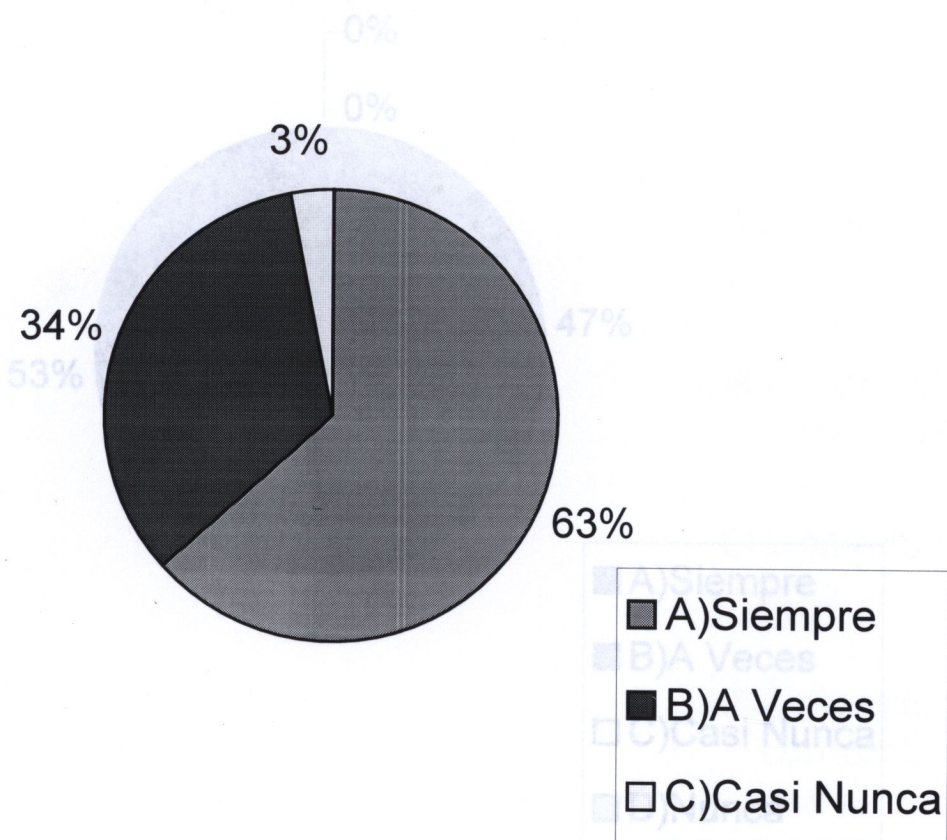


FACTOR ESPIRITUAL

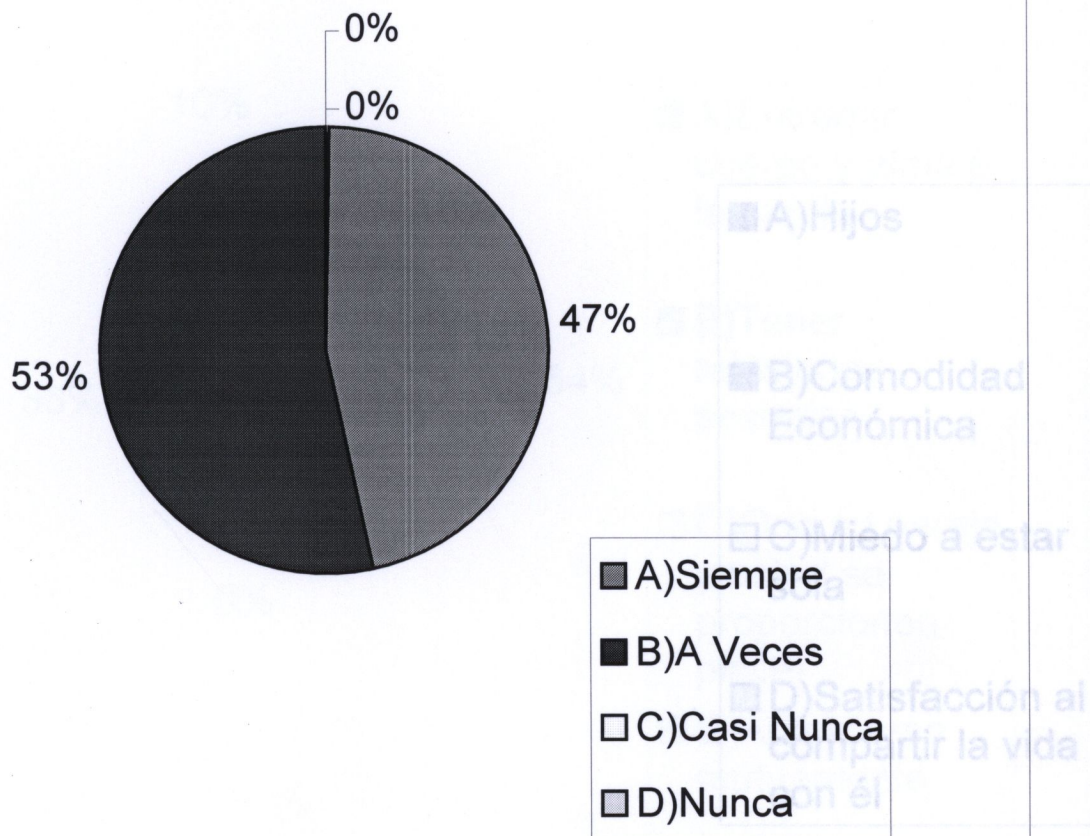
Para la investigación acerca de éste factor, se tomaron en cuenta los reactivos:5,11,17,23,29; los cuáles son expuestos a continuación.

¿Usted y su pareja comparten momentos para dialogar?

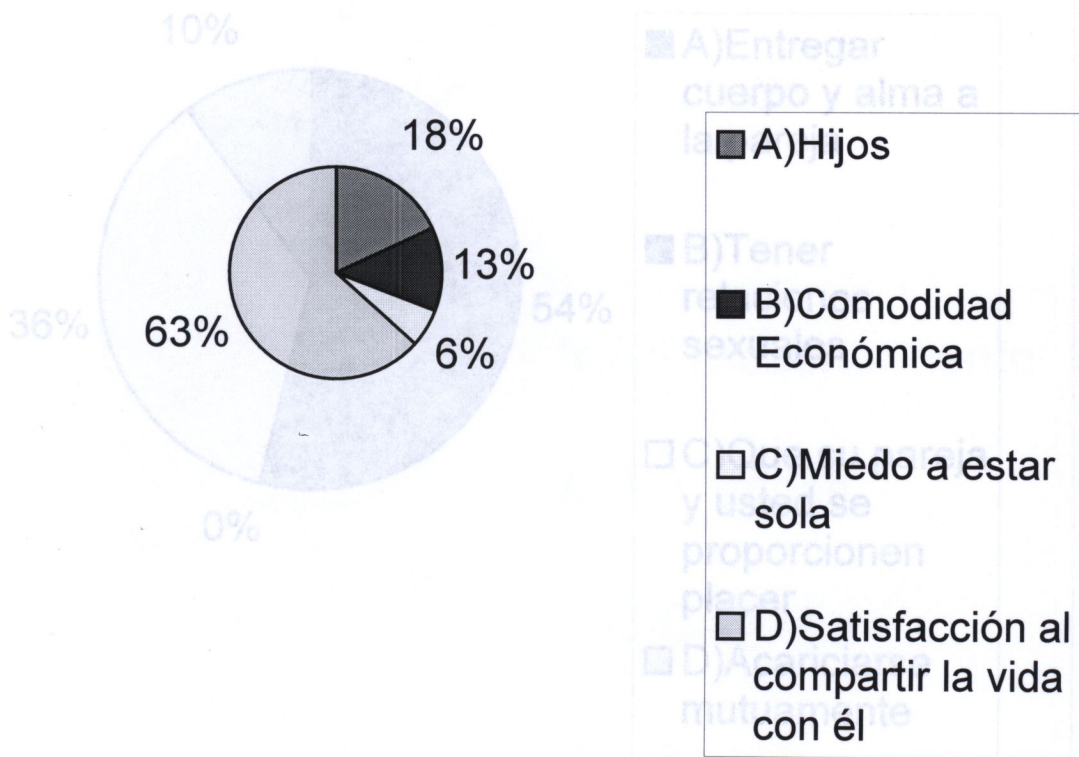
¿Usted considera que el área sexual favorece su vida espiritual?



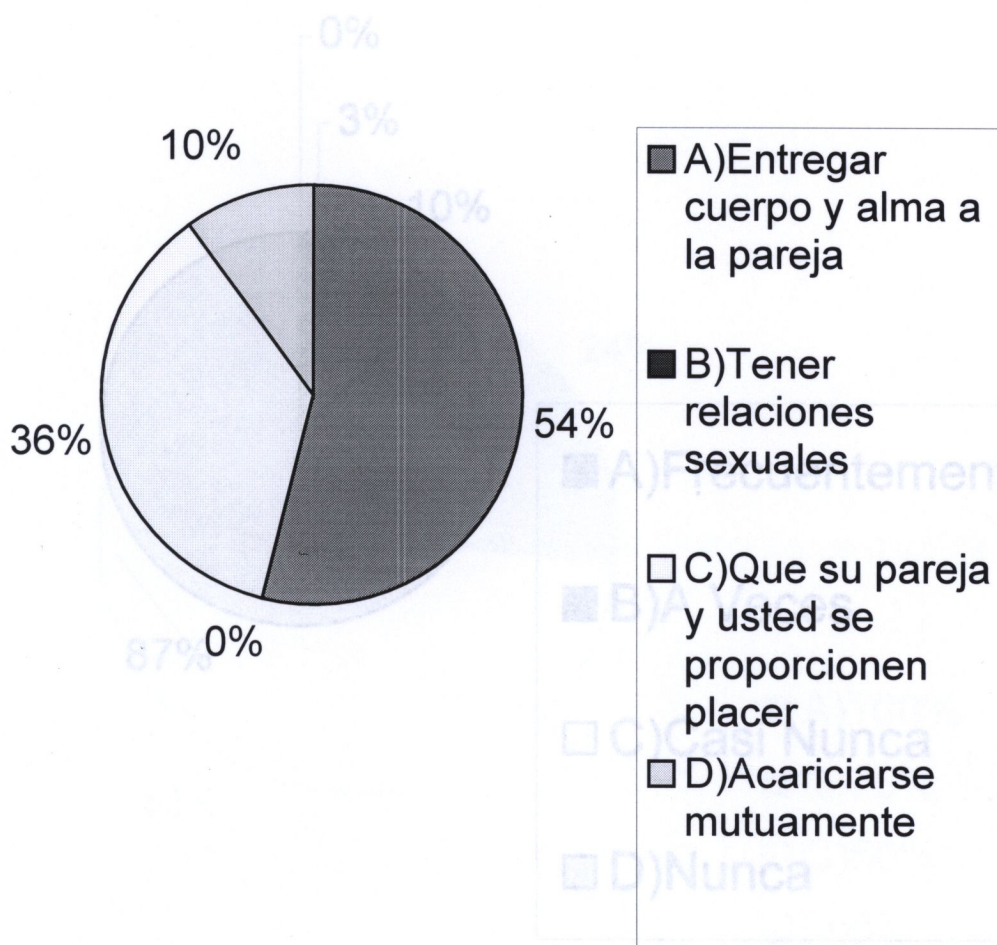
¿Usted y su pareja comparten momentos para diálogo?



¿Qué elemento la une más a su pareja?

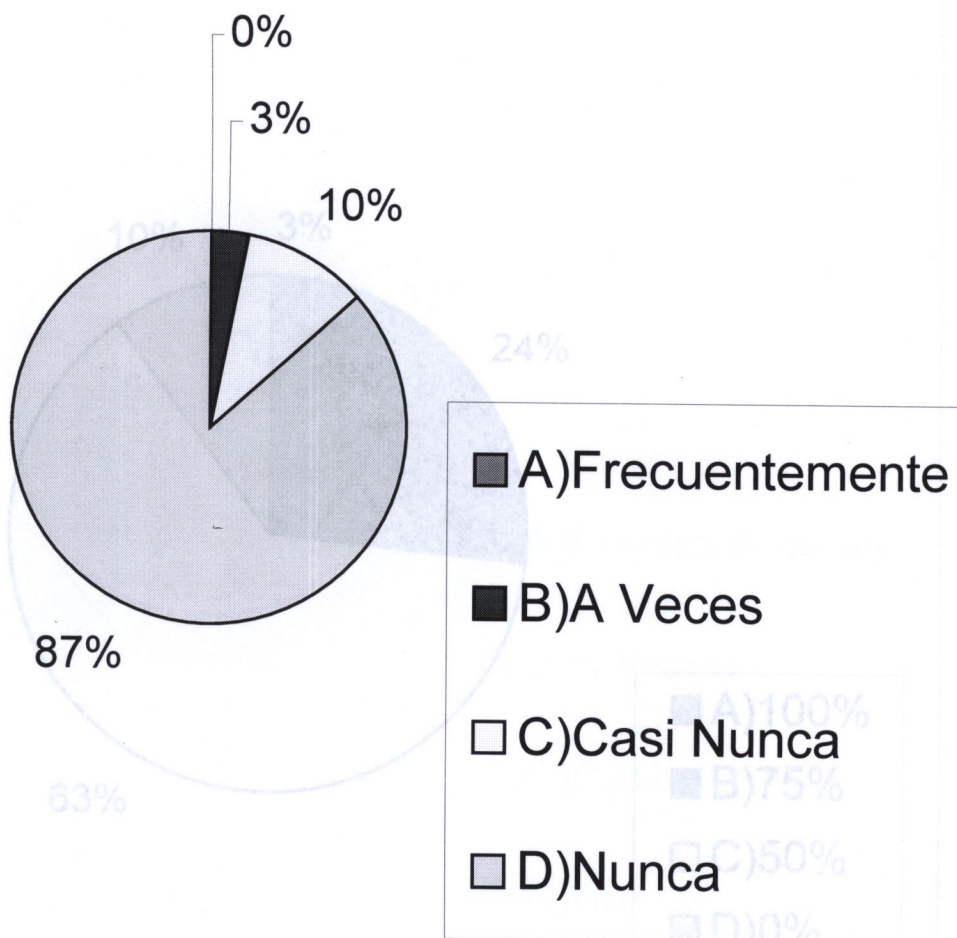


Para usted, ¿qué significa hacer el amor?



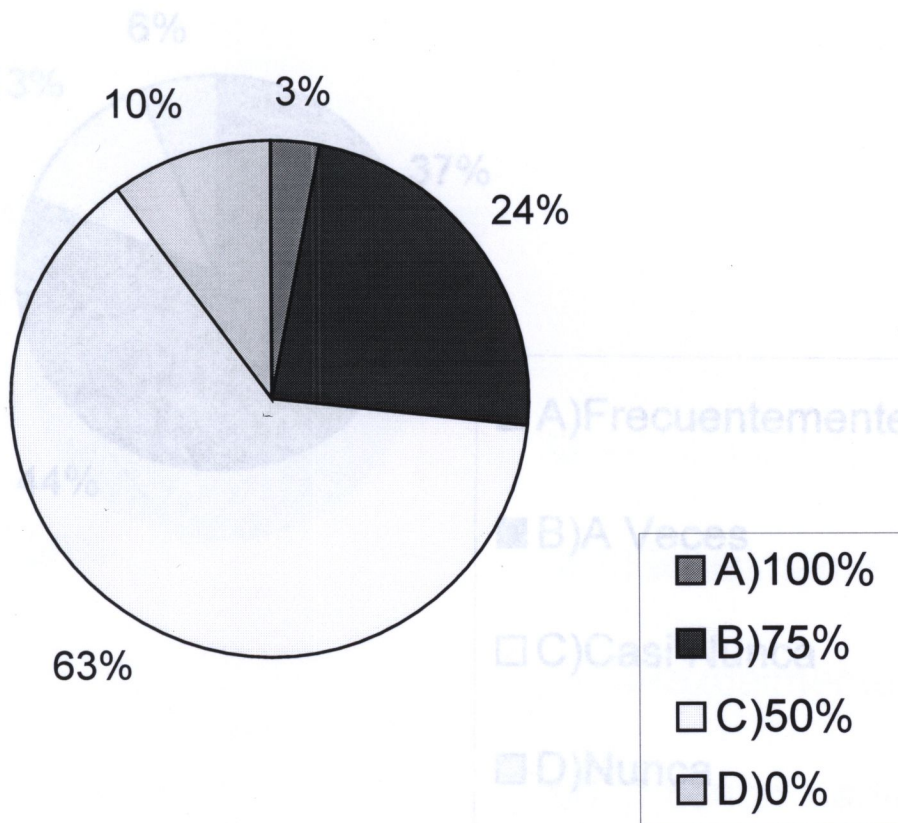
¿Cree usted que una sexualidad plena le dificulta su relación con Dios?

Dentro de los problemas que surgen en su relación de pareja, ¿qué porcentaje de responsabilidad cree tener usted?



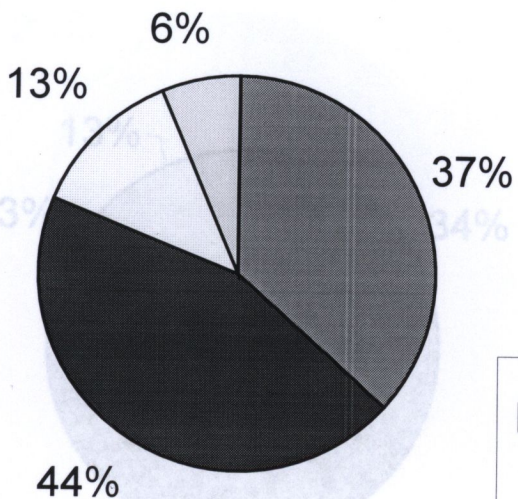
VARIABLE DEPENDIENTE: AUTORREALIZACIÓN EN LA MUJER

Dentro de los problemas que surgen en su relación de pareja, ¿qué porcentaje de responsabilidad cree tener usted?



¿Usted acostumbra tener relaciones sexuales con la luz prendida?

¿En cuál área ha llegado a sentir que es mejor que su pareja?



■ A) Frecuentemente

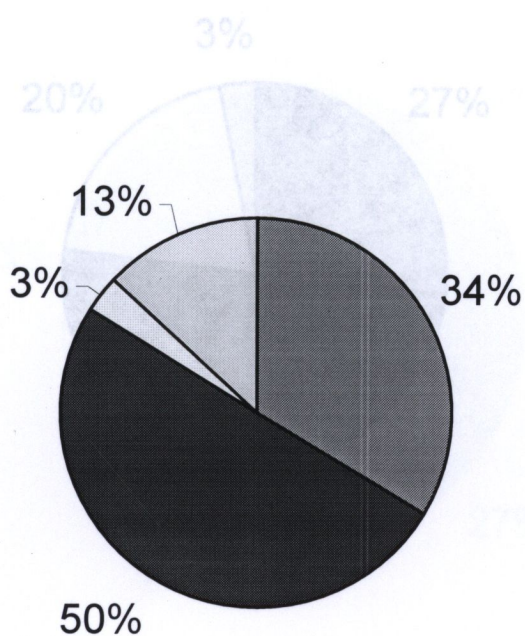
■ B) A Veces

□ C) Casi Nunca

□ D) Nunca

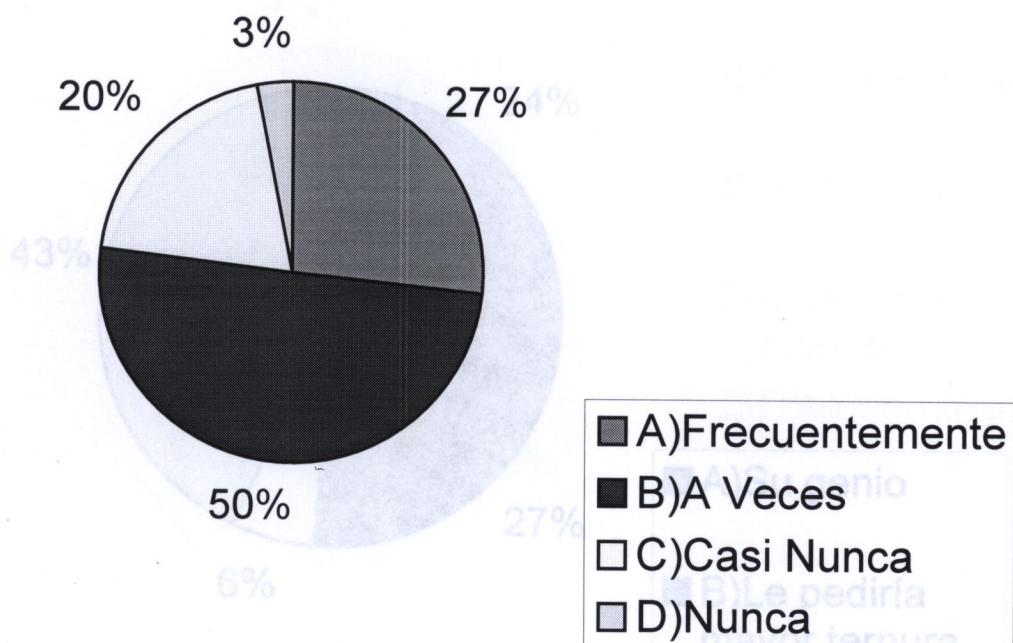
¿Para realizar sus planes de vida o sus gustos, depende de su pareja?

¿En cuál área ha llegado a sentir que es mejor que su pareja?



- A) Frecuentemente
- B) Socialmente
- C) Sexualmente
- D) Económicamente

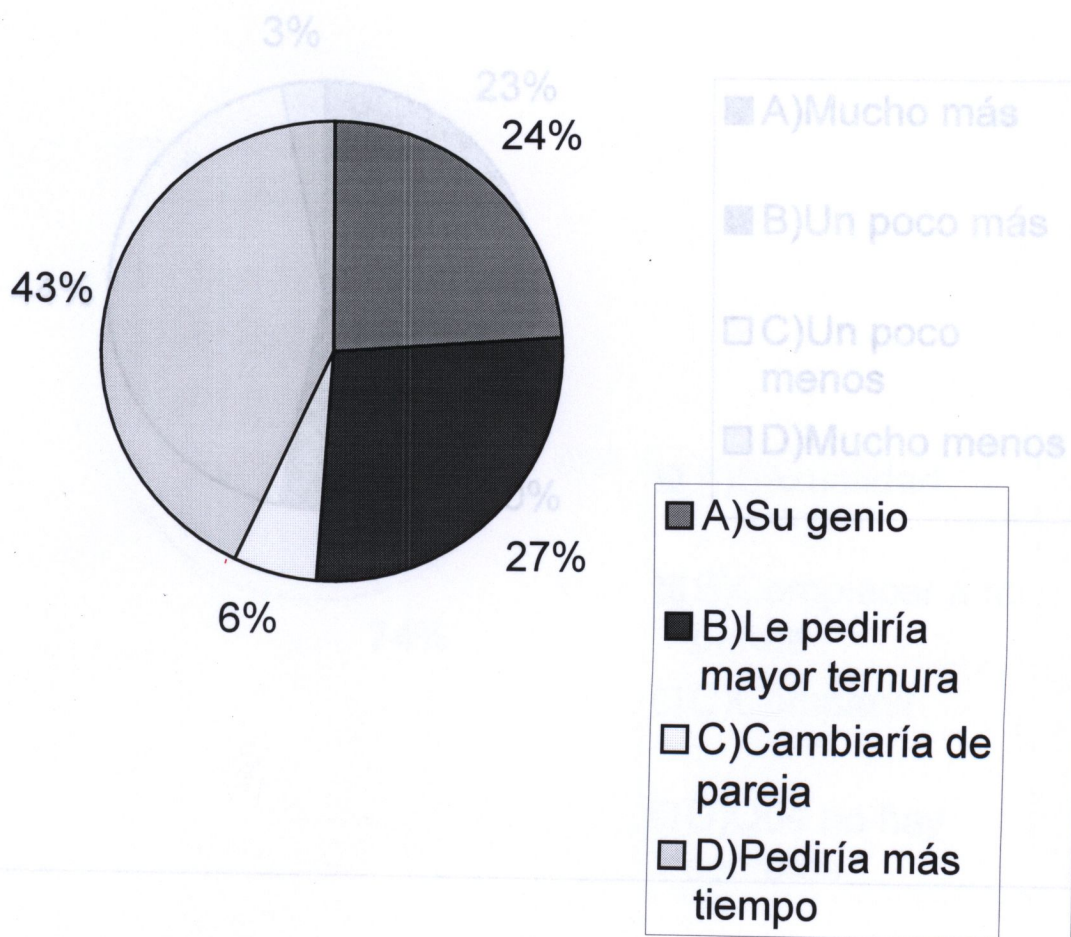
¿Para realizar sus planes de vida o sus gustos, depende de su pareja?



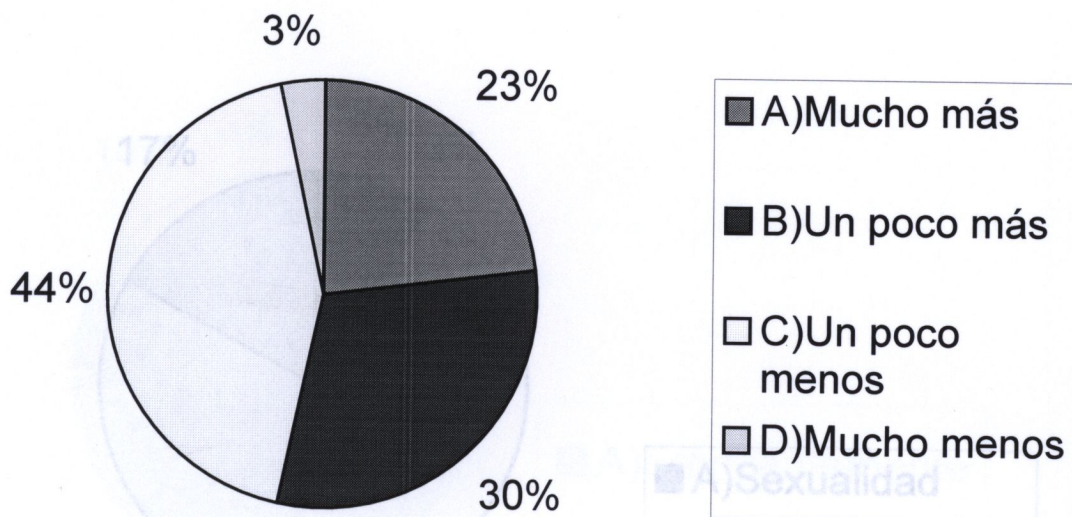
C) Cambiaría de pareja

D) Pediría más tiempo

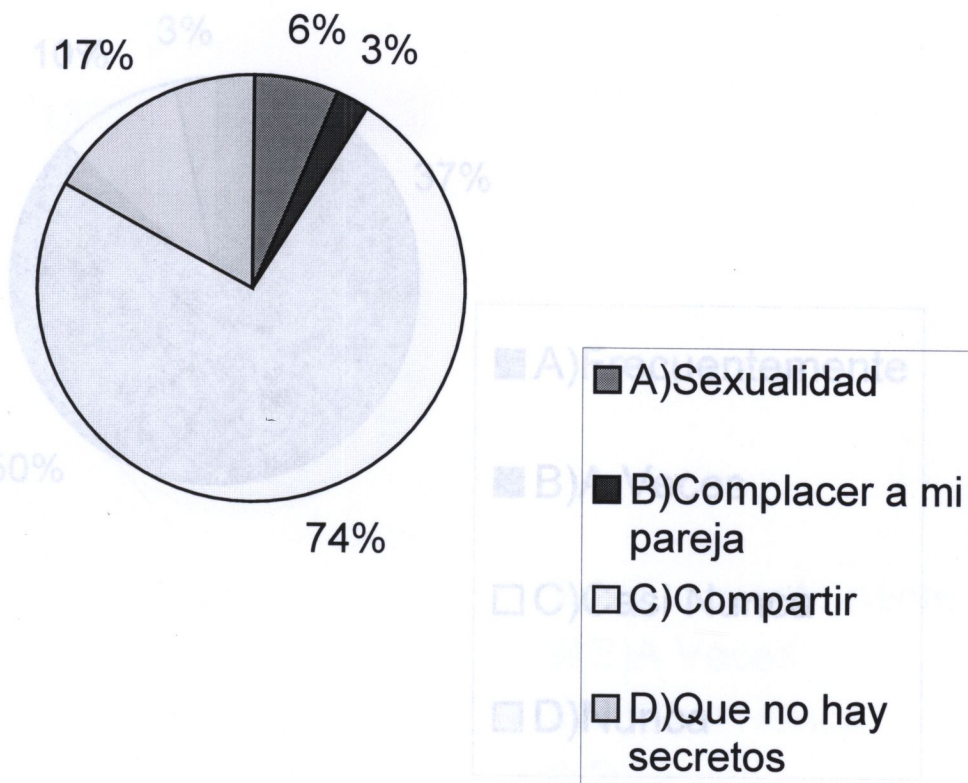
¿Si pudiera cambiar algo en su relación de pareja, qué cambiaría?



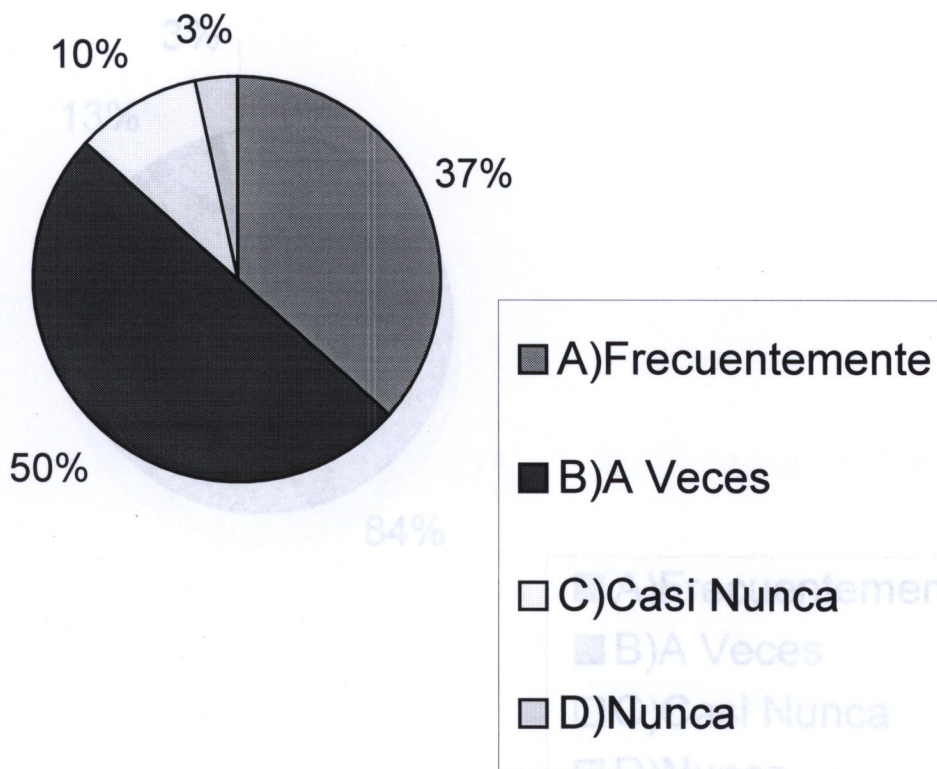
¿En comparación a lo que usted da, su pareja le da?



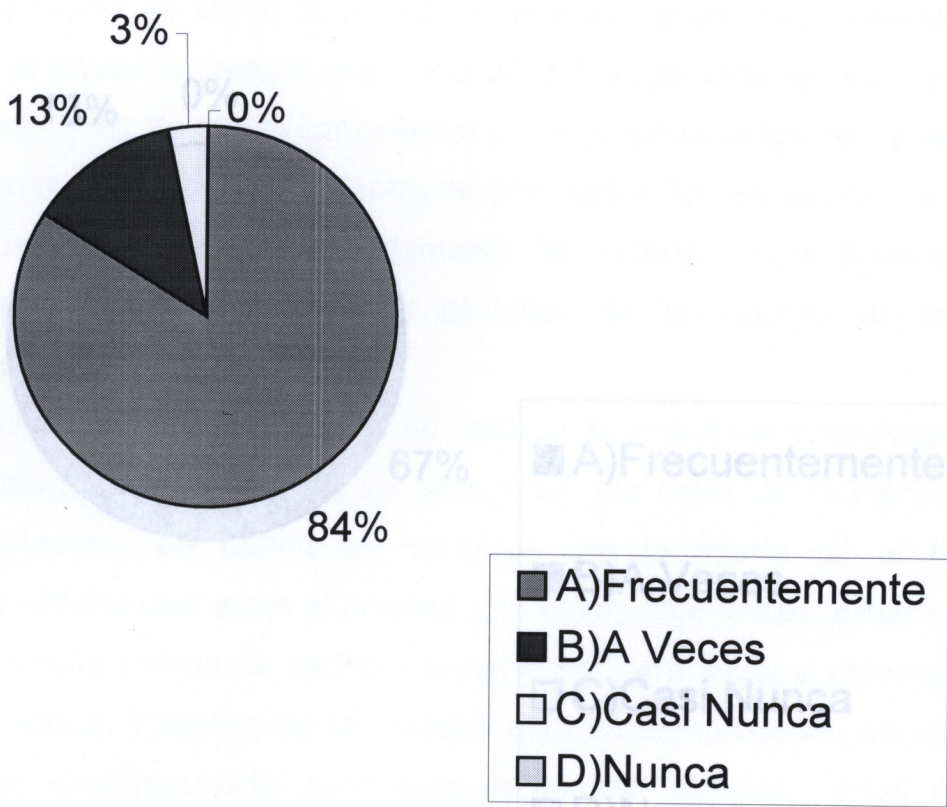
En el aspecto afectivo, ¿qué tanto
**¿Qué entiende por intimidad en la
pareja?**



En el aspecto afectivo, ¿qué tanto pide a su pareja cuando necesita algo?

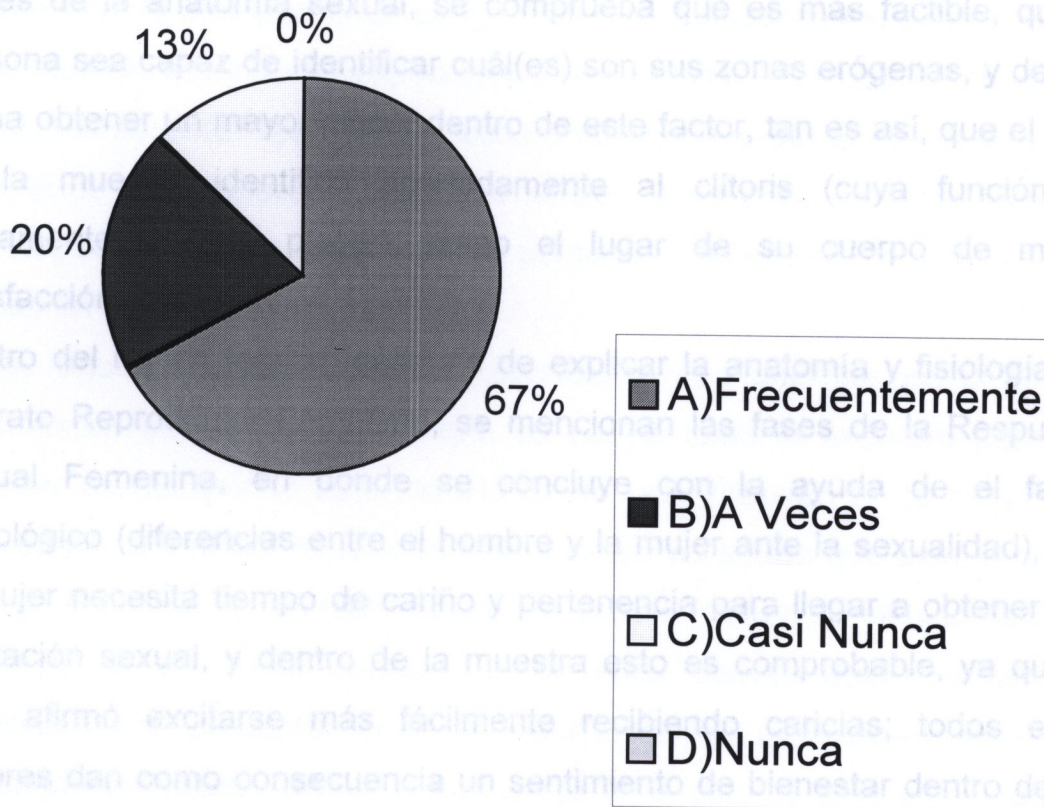


¿Se muestra a su pareja tal y como usted es, con virtudes y defectos?



3.3 ANALISIS CUALITATIVO

¿Cuándo usted tiene algún problema muy grave e íntimo, lo confía a su pareja?



3.3 ANÁLISIS CUALITATIVO

Dentro de este tema se pretenden analizar los resultados obtenidos de la investigación, así mismo, contrastarlos con la información brindada en el marco teórico.

Al observar el contenido de las respuestas del factor biológico se concluye que el 70% de la muestra conoce, al menos de manera general, su anatomía, ya que le fue posible identificar el nombre de tres partes correctas que constituyen el Aparato Reproductor Femenino; de igual forma, al tener este conocimiento de cómo se llaman y para que sirven cada una de las partes de la anatomía sexual, se comprueba que es más factible, que la persona sea capaz de identificar cuál(es) son sus zonas erógenas, y de esa forma obtener un mayor placer dentro de este factor, tan es así, que el 47% de la muestra identificó acertadamente al clítoris (cuya función es únicamente generar placer), como el lugar de su cuerpo de mayor satisfacción.

Dentro del marco teórico, después de explicar la anatomía y fisiología del Aparato Reproductor Femenino, se mencionan las fases de la Respuesta Sexual Femenina, en donde se concluye con la ayuda de el factor psicológico (diferencias entre el hombre y la mujer ante la sexualidad), que la mujer necesita tiempo de cariño y pertenencia para llegar a obtener una excitación sexual, y dentro de la muestra esto es comprobable, ya que el 67% afirmó excitarse más fácilmente recibiendo caricias; todos estos factores dan como consecuencia un sentimiento de bienestar dentro de las relaciones sexuales, y esto es congruente, ya que el 70% lo reporto.

Dentro del marco teórico se analizan todos los factores conjugados para la obtención de un orgasmo, y de igual manera, se habla de un orgasmo completo.

dentro Por otro lado, en el factor psicológico se observa toda la influencia de nuestros pensamientos, sentimientos y necesidades dentro del ejercicio de nuestra sexualidad, y se comprueba como para la salud de la misma no son suficientes los conocimientos biológicos acerca del tema, es indispensable integrar una completa identificación con nuestro género, una percepción agradable acerca de la sexualidad, adquirida, o no, a lo largo de todas nuestras etapas de desarrollo y una autoestima positiva que nos impulse a fomentar relaciones más dignas y promotoras del crecimiento personal. En la primera pregunta de este factor se afirma que el 50% de la muestra suele comunicar “frecuentemente” a su pareja sus necesidades, anhelos o gustos dentro de su relación sexual, y el 44% afirma comunicarlo, a “veces”, con su compañero, lo cual pareciera congruente con la observación de que el 70% de la muestra suele tener experiencias de bienestar y plenitud dentro de sus relaciones sexuales, ya que una cosa no podría ir separada de la otra, todo esto viene a corroborarse nuevamente con la segunda pregunta de factor psicológico, en donde el 67% de las personas encuestadas afirman sentirse plenas en su área sexual. siguen influyendo todas las ideologías adquiridas.

En las siguientes preguntas sobre este factor, se manifiesta que el 77% de la muestra, espera “a veces” que su pareja tome la iniciativa para una relación sexual, por lo cual todavía existe una dificultad en la mujer para atreverse a promover relaciones sexuales, se considera que esto tiene que ver con la influencia del factor social, en donde la cultura ha influido para que la mujer no se de la oportunidad de tener deseos sexuales, esto se comprueba, al preguntar si acostumbran vestirse provocativamente para despertar un interés sexual a su pareja, a lo cual el 60% afirmó que “a veces”. trataba establecer normas muy rígidas sobre sexualidad y sólo el

Es importante destacar que cuando una relación de pareja tiene dificultades, esto impedirá el desarrollo pleno de su sexualidad, lo cual, aparte de manifestarse dentro del marco teórico, se analiza con la última pregunta

dentro de este factor, en donde el 40% de las personas expresaron que su principal impedimento para el desempeño de sus relaciones sexuales, es el tener sentimientos de enojo o desagrado hacia su pareja, lo cual se corrobora con una pregunta de la segunda variable en donde hay un diálogo solo "a veces" en la mayoría de los casos. Por otro lado, el 27% afirmó que su principal dificultad consistía en tener miedos o angustias, las cuales pueden derivarse por diversas razones desde el momento presente, o consisten en algún daño en las etapas de desarrollo anteriores, que todavía le afectan, dichas etapas son expuestas con profundidad dentro del marco teórico.

Dentro del factor social en el marco teórico, se analizó toda la influencia que puede tener la cultura con la manera en que vivimos nuestra sexualidad, y se hizo una apreciación de lo que ha identificado y caracteriza a la mujer mexicana, por lo tanto, los resultados del análisis de este factor nos hablan de que aunque las personas encuestadas busquen un crecimiento personal, les siguen influyendo todas las ideologías adquiridas por su cultura, e incluso les falta una orientación acerca de este tema, y de este aspecto se derivan muchas de mis propuestas manifestadas en el siguiente capítulo.

En el primer reactivo de éste factor, sólo el 34% de las encuestadas afirmó que al hacer preguntas sobre sexualidad en su familia recibía una respuesta, mientras que el 54% obtenía una evasión, es decir, pareciera que no se tomaba el tema de manera directa; esto se relaciona con otra pregunta en donde el 46% de la muestra considera que su ambiente social acostumbraba establecer normas muy rígidas sobre sexualidad y sólo el 17% tenía la oportunidad de hablar acerca del tema de manera abierta.

Por otro lado, el 36% de las personas dice “nunca” y el 24% casi nunca haber apreciado a sus padres abrazarse o mostrarse cariño de manera natural, lo cual explica la incapacidad muchas veces, para mostrar nuestro afecto a cualquier persona e incluso la pareja, de ahí que dentro de la segunda variable la mayor parte de las personas expresa que le solicitaría a su pareja mayor ternura. Sin embargo, esta carencia de educación familiar se ve recompensada por las amistades, ya que el 80% manifiesta tenerle confianza a sus amigas para preguntar dudas o compartir sus experiencias. Cabe destacar que en mi concepto existe una transición de generaciones respecto al área social, ya que aunque en esta muestra se percibe una carencia de tipo familiar y social, ya no existe un desligue de su sexualidad con el aspecto espiritual. de campo, los observo en íntima relación y congruencia en la vida de las encuestadas.

Dentro del factor espiritual, se busca descubrir la capacidad de las encuestadas para trascender su sexualidad de sólo un factor biológico o emocional, haciendo de la misma un área más personalizada y plena, aquí se concluye que la mayor parte de la muestra conoce la vinculación de estos aspectos, ya que el 63% considera que el área sexual favorece “siempre” su área espiritual, y de igual forma, el 87% afirma que el vivir una sexualidad plena “nunca” dificulta la relación con Dios. relación estable, tales

La muestra comenta vivir su sexualidad más allá de lo físico, ya que para el 54% hacer el amor significa entregar cuerpo y alma a la pareja, y para el 36% que ambos integrantes de la pareja se proporcionen placer. relación de

Dentro del marco teórico se expone todo lo referente a la parte espiritual como un factor determinante para la plenitud dentro de la sexualidad, se habla del ser persona, de los valores, de los elementos para un orgasmo completo, pero principalmente del amor, observándolo como un arte o una virtud más allá de un sentimiento, es decir, como una decisión voluntaria por el crecimiento del otro, y dentro de la encuesta se trató de investigar si

la muestra aún conserva amor por su pareja, y los resultados fueron positivos, ya que al preguntar que aspecto las mantiene unidas a su pareja, el 63% manifestó como principal razón la satisfacción al compartir la vida más que otros aspectos, lo cual concuerda con el porcentaje que manifiesta tener sentimientos de bienestar en el desempeño de sus relaciones sexuales, ya que según mi marco teórico, no se da una cosa sin la otra.

En mi concepto, estos cuatro factores constituyen la primera variable, sexualidad integral, ya que dentro del marco teórico narro la importancia de vivir de manera conjunta y equilibrada dichos factores, e incluso me atrevo a considerarlos como fomento importante dentro de la autorrealización; y dentro de este trabajo de campo, los observo en íntima relación y congruencia en la vida de las encuestadas.

Como Variable Dependiente se consideró a la Autorrealización femenina, que va obviamente de la mano con una autorrealización en pareja y esto se relaciona en gran medida con la vivencia de una sexualidad integral (variable independiente).

Dentro del marco teórico en el tema de autorrealización en pareja, se habla de todos los aspectos importantes para obtener una relación estable, tales como la intimidad, la reciprocidad, la comunicación, etc, y estos precisamente son los que este estudio intentó descubrir en las relaciones de pareja de las encuestadas, ya que esta tesis sostiene que una relación de pareja estable es congruente con una sexualidad integral y por consecuencia plena.

En el primer reactivo, se trató de investigar la capacidad de responsabilidad que la encuestada posee para afrontar las dificultades

dentro de su relación de pareja y el 63% aceptó cumplir con un 50% de su compromiso. falta compartir más tiempo para tener intimidad con la pareja; otra respuesta importante fué la de solicitar mayor ternura a la cual contestó el 27%. Por otro lado, en la segunda pregunta se evaluó si la muestra cuenta con un grado adecuado de confianza en su pareja, como para entregarse de manera total, al mismo tiempo de considerar el grado de autoestima en la persona como para permitir que el otro la vea, en este sentido, el 37% aceptó tener “frecuentemente” relaciones sexuales con la luz prendida, mientras que el 44% manifiesta hacerlo “a veces”.

ya en términos generales, mientras que el 44% siente que su pareja le da “un poco menos”, lo cual llevara. Dentro del marco teórico se menciona a la competencia como algo dañino en las relaciones de pareja, sin embargo, es difícil que las mismas no lo manifiesten, por tal razón se investigó en que áreas de su persona las encuestadas han llegado a sentirse mejores que su pareja, en este sentido el 50% se consideró superior en el área social, esto lleva a recordar dentro de las diferencias entre géneros (factor psicológico), como las mujeres tienen mayor capacidad de sensibilidad para fomentar relaciones sociales. Sin embargo, cabe destacar que sólo el 3% se considera mejor en el área sexual, concluyéndose así que todavía es un aspecto en el que las mujeres no desean competir.

se muestra a su pareja tal y como ella es, y la respuesta fue positiva, ya que el 84% considera que lo hace “frecuentemente”, lo cual también. En la siguiente pregunta se ahondó en la dependencia de pareja para cumplir las expectativas personales, en donde sólo el 27% manifestó hacerlo “frecuentemente”, y un 50% “a veces”, lo cual refleja un poco de dependencia, lo cual me parece normal en un matrimonio.

mera consistía en investigar que tanto la muestra era capaz de pedir algún aspecto afectivo cuando. Con el objetivo de identificar la satisfacción de las encuestadas dentro de su relación de pareja, se hizo la siguiente pregunta: Si pudiera cambiar algo en su relación de pareja que cambiaría, en donde el 43% respondió

que pediría más tiempo, lo cual hace notar que aunque su relación sea estable, hace falta compartir más tiempo para tener intimidad con la pareja; otra respuesta importante fué la de solicitar mayor ternura a la cual contestó el 27%, siendo siempre esta una necesidad muy femenina.

Entre el 60 y 70% de la muestra se siente conforme con lo que es su vida en pareja. En el marco teórico, dentro del aspecto de intimidad, se manifiestan a la Reciprocidad y a la Mutualidad como partes fundamentales de la misma, y en la investigación se observó que el 30% de la muestra considera que recibe “un poco más” de lo que brinda a su pareja en términos generales, mientras que el 44% siente que su pareja le da “un poco menos”, lo cual llevará a concluir que de manera general las encuestadas se sienten correspondidas con lo que dan ya que sólo el 3% considera que su pareja le da “mucho menos”.

Dentro de éste mismo tema, se decidió preguntar directamente lo que las personas entendían como intimidad, a lo cual la respuesta fue satisfactoria, ya que el 74% la consideró como “compartir”, más que cualquier otro concepto. Y para concluir con dicho tema, cabe recordar que a las máscaras o caretas se les considera impedimentos para propiciar una intimidad con la pareja, por esta razón uno de los reactivos investigaba que tanto la encuestada se muestra a su pareja tal y como ella es, y la respuesta fue positiva, ya que el 84% considera que lo hace “frecuentemente”, lo cual también habla de un proceso personal.

Por último dentro del tema de la comunicación, se redactaron dos preguntas con el propósito de medir dicho factor, la primera consistía en investigar que tanto la muestra era capaz de pedir algún aspecto afectivo cuando lo necesitaba, a lo que el 37% respondió que lo hace “frecuentemente” y el 50% que lo hace “a veces”. En el segundo reactivo, se cuestionaba si la persona era capaz de confiarle algún problema grave e

íntimo a su pareja a los que satisfactoriamente el 67% de la muestra afirmó que lo hacia "frecuentemente".

Los resultados de toda esta investigación me hacen creer que al menos entre el 60 y 70% de la muestra se siente conforme con lo que es su vida en pareja, cree que cuenta con una estabilidad suficiente y aunque siempre existen dificultades están dispuestos a luchar por vencerlas, lo cual es congruente con el porcentaje de satisfacción o plenitud dentro de la sexualidad integral, no está de más repetir que no van separados éstos dos aspectos, lo cual fue explicado con detalle dentro del marco teórico.

CONCLUSIONES

4. CONCLUSIONES

En esta tesis se concluye haciendo notoria toda la importancia que tiene el área sexual en el desarrollo íntegro de todo ser humano y como influye la orientación positiva sobre la misma para vivirla de manera satisfactoria, utilizándola como medio para crecer y desarrollarse plenamente.

La sexualidad es un componente que forma parte de cada célula del ser humano dotándole de una gran riqueza biológica y emocional, que influye de manera esencial en su comportamiento personal y social. La sexualidad está integrada en todas las áreas del ser humano.

La fuerza contenida en la sexualidad excede con mucho las exigencias que la representación sexual es capaz de satisfacer en el ser humano. Se puede decir que la sexualidad, en su sentido amplio, representa en cuanto a la persona íntegra, el desarrollo de las cuatro dimensiones del ser humano:

- La biofisiológica, la sexualidad es genitalidad. Entran los cinco sentidos, las sensaciones corporales y biológicas, la respuesta sexual, etc.
- La psicológica, la sexualidad implica el proceso de desarrollo, autoconocimiento, comunicación, autoestima, así como las necesidades afectiva, etc.
- La social, se refiere a las relaciones afectivas consigo mismo y con los demás, así como la influencia de la cultura en la ideología sexual y
- La espiritual, la sexualidad es un sentido de identidad y conciencia. Es el área de los valores. En ésta predominan el significado de vida, la creatividad y la trascendencia, la capacidad de amar, la de comprender, la de ser feliz, la de tener confianza, etc.

4. CONCLUSIONES

En esta tesis se concluye haciendo notoria toda la importancia que tiene el área sexual en el desarrollo íntegro de todo ser humano y como influye la orientación positiva sobre la misma para vivirla de manera satisfactoria, utilizándola como medio para crecer y desarrollarse plenamente.

La sexualidad es un componente que forma parte de cada célula del ser humano dotándole de una gran riqueza biológica y emocional, que influye de manera esencial en su comportamiento personal y social. La sexualidad está integrada en todas las áreas del ser humano.

La fuerza contenida en la sexualidad excede con mucho las exigencias de la reproducción. Lo sexual es una dimensión global de la persona humana. Se puede decir que la sexualidad, en su sentido amplio, representa en cuanto a la persona integral, el desarrollo de las cuatro dimensiones del ser humano:

- La biofisiológica, la sexualidad es genitalidad. Entran los cinco sentidos, las sensaciones corporales y biológicas, la respuesta sexual, etc.
- La psicológica, la sexualidad implica el proceso de desarrollo, autoconocimiento, comunicación, autoestima, así como las necesidades afectiva, etc.
- La social, se refiere a las relaciones afectivas consigo mismo y con los demás, así como la influencia de la cultura en la ideología sexual y
- La espiritual, la sexualidad es un sentido de identidad y conciencia. Es el área de los valores. En ésta predominan el significado de vida, la creatividad y la trascendencia, la capacidad de amar, la de comprender, la de ser feliz, la de tener confianza, etc.

En mi concepto la sexualidad es el regalo más preciado otorgado al ser humano, ya que por medio de ella y del amor, puede darse una unificación o entrega tal que proporciona crecimiento y satisfacción personal; y si el ser humano le da importancia a su espiritualidad dentro de la sexualidad la vivirá en plenitud.

El conjunto de las cuatro dimensiones antes mencionadas, tiene la posibilidad de convertirse en un factor de integridad personal a través de la afectividad. Ser persona significa vivir una relación y una comunión con los demás seres humanos. Esto logra su sentido más pleno, si la persona se responsabiliza con su libertad de amar.

Como se observa, esta tesis pretende concluir dejando claro que el estudio de la sexualidad no puede ser apartado del crecimiento personal, ya que es un área inherente al ser humano; dentro del estudio de campo se intentó analizar toda la influencia en la vivencia de los cuatro factores para considerar una sexualidad integral, así mismo, la importancia de esto para considerar una persona autorrealizada ya sea de manera individual o en pareja, y se llega así a la conclusión de que los cuatro factores deben ir en equilibrio para el ejercicio sano de la sexualidad. Cabe destacar que aunque la muestra se utilizó sólo en mujeres casadas, esto no quiere decir que únicamente en ellas se desenvuelva una sexualidad plena, ya que como lo he explicado en el marco teórico, la sexualidad implica desde el ser y sentirse mujer o hombre, o sea, desde la identificación con el género, desde la experiencia en cada una de las etapas de desarrollo y de la expresión satisfactoria de la sexualidad.

La hipótesis de esta investigación afirma que cuando la mujer vive una sexualidad integral, es decir, conjugando de manera equilibrada los cuatro

factores antes mencionados, contará con un aspecto importante que promoverá su autorrealización de manera personal y en pareja.

En mi criterio, la hipótesis se comprobó, ya que dentro del trabajo de campo, se verificó que de manera similar el porcentaje de muestra que se percibe en plenitud dentro de su área sexual, vive de manera congruente cada uno de sus factores, y por añadidura la calidad de la relación de pareja es satisfactoria. Sin embargo, dentro del factor social, se notó una carencia importante en el recibimiento de orientación familiar y cultural, la cual no afecta en su área espiritual, tal vez por la oportunidad de recibir formación en materia sexual dentro de su instituto, es por esto que elaboro las siguientes propuestas:

4.1 PROPUESTAS

Nos encontramos en una época en donde la ciencia ha evolucionado de tal manera que la ingeniería genética, con sus estudios y aportaciones, se instala en nuestras vidas como un hecho consumado. De igual manera, los medios de comunicación derribaron las fronteras y abrieron las puertas a otras culturas, y se inicia un siglo en el que la libertad de expresión se ha estimulado y el impulso a la comunicación y al diálogo se convierte en prioritario. Sin embargo, justo ahora algunos valores se encuentran cuestionados, otros han sido olvidados, y muchos más se confunden y confunden a los demás resquebrajando modos de vida y comportamientos humanos. En este entorno, tan diferente al de hace no muchos años, en que la información reproductiva ya no está sólo en libros de biología, que se ha encontrado la forma de clonar un ser humano, se sigue pensando en cómo impartir educación sexual, y el tema sigue provocando curiosidad, risa, angustia, polaridad de posturas, etc.

Las respuestas a estas inquietudes son de diversa índole, sin embargo, encuentro que frecuentemente lo que se ha interpretado como educación sexual se restringe a:

- La mera instrucción sobre el funcionamiento del sistema reproductor.
- La aclaración de dudas surgidas por la mala información que emana de amigos, medios de comunicación o por la comercialización de los sentimientos y sensaciones eróticas del ser humano.
- La moralización y aplicación de reglas y normas para relacionarnos adecuadamente con el sexo opuesto.
- La prevención de enfermedades y consecuencias no deseables a partir de la relación sexual.

Es por esto que sugiero algunas consideraciones para ofrecer una orientación sexual más adecuada:

Propiciar cursos, talleres, conferencias o materias en las escuelas en donde se pueda:

- Integrar los temas sobre sexualidad a las áreas de aprendizaje, sin necesidad de darles un tratamiento especial. De la naturalidad del ambiente que se establezca surgirá la confianza para expresar dudas y opiniones; especialmente ofrecerá la oportunidad de visualizar la sexualidad como una parte de nuestra esencia.
- Enfocar la sexualidad humana hacia una visión positiva es una condición natural que: nos permite vivir, convivir y revivir el privilegio de la existencia; indica la promesa de la creación de una nueva vida; brinda la posibilidad de gozo, de unión profunda con el otro sexo, de comunicación plena, de manifestar el amor.
- Desde luego que estos temas, son objeto de cuestionamientos, por lo cual estarán impregnados de valores humanos que se ofrecen, con la vivencia y

- no con moralizaciones, como elecciones válidas para impulsar el desarrollo personal y propiciar la convivencia armónica.
- Es deseable que los jóvenes (especialmente las mujeres) se aproximaran a la relación sexual sin temores, sin culpas, sin luchas de poder, sin violencia, sin conflicto, considerando primero esa posibilidad y finalmente esa realidad como:
 - Una gran riqueza, producto de la sabiduría y el amor de nuestro creador.
 - Un encuentro amoroso entre dos seres humanos que se quieren, se desean, y están dispuestos a comprometerse para entregarse juntos a una vida en común, enfrentar unidos las situaciones de la vida y a crear libremente, con satisfacción, responsabilidad y cariño una nueva familia.
 - Un medio de comunicación profunda y de unión perdurable.
 - Una acción responsable que implica conciencia, voluntad, decisión y compromiso consigo mismo y con el otro.
 - Una concepción amplia que no se refiere nada más al contacto genital porque abarca toda la sexualidad: las funciones naturales, las actitudes, las acciones, las características, los potenciales y las posibilidades de un hombre y de una mujer para complementarse, compartir y participar unidos en la creación de nuestro mundo.
- Reflexionar acerca de una hipótesis sobre las diferencias femeninas y masculinas en torno al erotismo, como consecuencia de su naturaleza biológica, social y cultural.
- Promover el diálogo y la comunicación entre mujeres y hombres.

- Lograr un mayor autoconocimiento para comprender mejor las reacciones propias y del sexo opuesto, con el fin de vivir una sexualidad respetuosa, empática, complementaria y hacer de la relación sexual una expresión de amor e intercomunicación.

Espero que el esfuerzo realizado en la elaboración de este trabajo, conforme a mi capacidad y a mis conocimientos, aunados a la experiencia que pueda ser adquirida durante el estudio de una carrera profesional, no haya sido en vano, sino todo lo contrario que se tome en consideración como una aportación con el interés de que sea admitido, por la voluntad manifiesta en su investigación y realización.

BIBLIOGRAFÍA

5. BIBLIOGRAFÍA

5.1 BIBLIOGRAFÍA CITADA

- AGUILERA PEDROSA Antonio, "Hombre y Cultura", Madrid, Trotta, 1995.
- ALBERONI Francesco, "El Erotismo", Barcelona, Gedisa, 1994.
- ALVAREZ GAYOU, "Sexoterapia integral", México, El Manual Moderno, 1986.
- BASAVE FERNANDEZ DEL VALLE Agustín, "Vocación y Estilo de México", México, Lymusa, 1990.
- BRANDEN Nathaniel, "Como mejorar su autoestima", México, Paidós, 1988.
- FRANKL Victor, "La voluntad del Sentido", Barcelona, Herder, 1981.
- FROMM Eric, "El Arte de Amar", España, Paidós, 1980.
- GONZALEZ Luis Jorge, "Hacia una Sexualidad Creativa", México, Parroquial, 1982.
- HIGASHIDA Berta, "Ciencias de la Salud", Mc. Graw Hill, 1997.
- JESSEL David y MOIR Anna, "Sexo y Cerebro", México, Diana, 1984.
- LÓPEZ Ibor, "El Libro de la Vida Sexual", Danza, 1974.
- LOWEN A, "Bioenergética", México, Diana, 1979.
- MASTERS William y JOHNSON Virginia, "Sexualidad Humana", Grijalbo, 1987.
- MC, GARY James y, Sthepen, "Sexualidad Humana de Mc Cary", México, Manual Moderno, 1983.
- MOORE Ruth, "Evolución", Colección de la Naturaleza, México, Timelife, 1981.
- MONROY DE VELASCO Anamely, "Salud, Sexualidad y Adolescencia", México, Pax, 1997.

BIBLIOGRAFÍA

5. BIBLIOGRAFÍA

5.1 BIBLIOGRAFÍA CITADA

- AGUILERA PEDROSA Antonio, "Hombre y Cultura", Madrid, Trotta, 1995.
- ALBERONI Franceso, "El Erotismo", Barcelona, Gedisa, 1994
- ALVAREZ GAYOU, "Sexoterapia Integral", México, El Manual Moderno, 1986.
- BASAVE FERNÁNDEZ DEL VALLE Agustín, "Vocación y Estilo de México", México, Limusa, 1990.
- BRANDEN Nathaniel, "Como mejorar su autoestima", México, Paidos, 1988.
- DICAPRIO, "Teorías de la Personalidad", México, Mc. Graw Hill, 1988
- Enciclopedia de la Psicología, Océano, Tomo 1 y 4 2000.
- FRANKL Víctor, "La voluntad del Sentido", Barcelona, Herder, 1991.
- FROMM Eric, "El Arte de Amar", España, Paidos, 1980.
- GONZALEZ Luis Jorge, "Hacia una Sexualidad Creativa", México, Parroquial, 1982
- HIGASHIDA Berta, "Ciencias de la Salud", Mc. Graw Hill, 1997.
- JESSEL David y MOIR Anne, "Sexo y Cerebro", México, Diana, 1994.
- LÓPEZ Ibor, "El Libro de la Vida Sexual", Danae, 1974.
- LOWEN A. "Bioenergética", México, Diana, 1979.
- MASTERS William y JOHNSON Virginia, "Sexualidad Humana", Grijalbo, 1987.
- MC. CARY James y Sthepen, "Sexualidad Humana de Mc Cary", México, Manual Moderno, 1983.
- MOORE Ruth, "Evolución", Colección de la Naturaleza, México, Timelife, 1981.
- MONROY DE VELASCO Anamely, "Salud, Sexualidad y Adolescencia", México, Pax, 1997.

- NOVAK JONES JONES, "Tratado De Ginecología", Interamericana, 1971.
- QUIROZ GUTIERREZ Fernando, "Anatomía Humana", México, Porrúa, 1989.
- RAGE ATALA Ernesto, "La pareja", México, Plaza y Valdes Editores, 1996.
- REICH William, "La función del Orgasmo", Buenos Aires, Piados, 1972.
- RODRÍGUEZ ESTRADA Mauro, "Psicología del Mexicano en el Trabajo", México, Mc. Graw Hill, 1988.
- SATIR Virginia, "Nuevas Relaciones Humanas en el Núcleo Familiar", México, Pax, 1991.
- TRUJILLO VIZCAÍNO Francisco Xavier, "Educación Sexual o Sexología", México, Al Voleo, 1981.

5.2 BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA

- ALBERONI Francesco, "Te Amo", Barcelona, Gedisa, 2000.
- ALDUNCIN Abitia Enrique, "Los Valores de los Mexicanos", Banamex, México, 1992.
- ANAND Margo, "La Senda del Éxtasis", México, Roca, 1992.
- BARRERA TORRES Gabriel, "Sexología", México, Psicología, 2000.
- BRECHER Ruth, "La Respuesta Sexual Humana", México, Grijalbo, 1969.
- CARDELLE Frank, "Quién dirige tu vida", México, Pax, 1999.
- ESTRADA INDA Lauro, "Para entender el amor", México, Grijalbo, 1990.
- Fabry B. Joseph, "La busca de Significado", México, FCE, 1984.
- GRAD Marcia, "La princesa que creía en los cuentos de hadas", España, Obelisco, 1997.
- GRAY John, "Venus y Marte en la Alcoba", México, Top Envece , 1995
- KIRSHENBAUM Mira, "Si nos queremos tanto porque estamos tan mal", Buenos Aires, Atlántida, 1998

- LAFARGA CORONA Juan y GÓMEZ DEL CAMPO José, "Desarrollo del Potencial Humano", México, Trillas, 1988
- LANSMAN Ted y JOURARD Sydney, "La Personalidad Saludable", México, Trillas, 1987
- REICH William, "La lucha sexual de los jóvenes", México, Roca, 1982.
- S. Robin, "El monje que vendió su Ferrari", México, Sharma, 2001
- Satir Virginia, "Psicoterapia Familiar Conjunta", México, Prensa Médica Mexicana, 1980..
- Woodman Marion y JONSON Robert, "Ser Mujer", Barcelona, Kairós, 1993.
- VILLORO Carmen, "El oficio de Amar", México, Pax, 1997.

ANEXOS

6. ANEXOS

Con el objetivo de obtener información sobre la **SEXUALIDAD FEMENINA**, se le pide contestar el siguiente cuestionario de la manera más **sincera posible**, cuyos resultados serán tratados académicamente. No es necesario anotar su nombre. Le agradecemos su valiosa colaboración.

1. Tres partes del Aparato Reprodutor Femenino son:
A) Vulva, Útero, Ovarios. B) Trompas de Falopio, Labios Mayores, Glande
C) Vagina, Clitoris, Uretra. D) Labios Menores, Pene, Óvulo
2. Habla con su pareja acerca de lo que prefiere o le gusta a usted dentro de sus relaciones sexuales.
A) Frecuentemente. B) A veces C) Casi Nunca D) Nunca
3. Dentro de los problemas que surgen en su relación de pareja que porcentaje de responsabilidad cree tener usted.
A) 100% B) 75% C) 50% D) 0%
4. Cuando usted tiene relaciones sexuales con su pareja, ¿cómo se siente?
A) Una Respuesta Unívoca B) Una Respuesta Armónica C) Una Respuesta Inconformista D) Una Respuesta Inconformista
5. Usted considera que el área sexual favorece su vida espiritual.
A) Siempre B) A veces C) Casi Nunca D) Nunca
6. Usted acostumbra tener relaciones sexuales con la luz prendida.
A) Frecuentemente. B) A veces C) Casi Nunca D) Nunca
7. Qué parte de su cuerpo le produce mayor placer al tener relaciones sexuales.
A) Senos B) Vagina C) Clitoris D) Cuello
8. De manera general, como se siente en sus relaciones sexuales.
A) Plena B) Desatendida C) Cansada D) Utilizada
9. En cuáles áreas ha llegado a sentir que es mejor que su pareja.
A) Con los hijos B) Socialmente C) Sexualmente D) Económicamente
10. Veía a sus padres abrazarse y besarse de forma natural y delante de usted.
A) Frecuentemente. B) A veces C) Casi Nunca D) Nunca
11. Usted y su pareja comparten momentos para dialogar.
A) Frecuentemente. B) A veces C) Casi Nunca D) Nunca

ANEXOS

6. ANEXOS

Con el objetivo de obtener información sobre la **SEXUALIDAD FEMENINA**, se le pide contestar el siguiente cuestionario de la manera **más sincera posible**, cuyos resultados serán tratados **académicamente**. No es necesario anotar su nombre. Le **agradecemos** su valiosa colaboración.

1. Tres partes del Aparato Reproductor Femenino son:
A) Vulva, Útero, Ovarios. B) Trompas de Falopio, Labios Mayores, Glande.
C) Vagina, Clítoris, Uretra. D) Labios Menores, Pene, Óvulo
2. Habla con su pareja acerca de lo que prefiere o le gusta a usted dentro de sus relaciones sexuales.
A) Frecuentemente. B) A veces C) Casi Nunca D) Nunca
3. Dentro de los problemas que surgen en su relación de pareja que porcentaje de responsabilidad cree tener usted.
A) 100% B) 75% C) 50% D) 0%
4. Cuando usted hacía preguntas sobre sexualidad en su familia, recibía:
A) Una Respuesta B) Un regaño C) Una evasión D) Un sermón
5. Usted considera que el área sexual favorece su vida espiritual
A) Siempre B) A veces C) Casi Nunca D) Nunca
6. Usted acostumbra tener relaciones sexuales con la luz prendida
A) Frecuentemente. B) A veces C) Casi Nunca D) Nunca
7. Qué parte de su cuerpo le produce mayor placer al tener relaciones sexuales
A) Senos B) Vagina C) Clítoris D) Cuello
8. De manera general, como se siente en sus relaciones sexuales
A) Plena B) Desatendida C) Cansada D) Utilizada
9. En cuáles áreas ha llegado a sentir que es mejor que su pareja
A) Con los hijos B) Socialmente C) Sexualmente D) Económicamente
10. Veía a sus padres abrazarse y besarse de forma natural y delante de usted
A) Frecuentemente. B) A veces C) Casi Nunca D) Nunca
11. Usted y su pareja comparten momentos para dialogar
A) Frecuentemente. B) A veces C) Casi Nunca D) Nunca

12. Para realizar sus planes de vida o sus gustos depende de su pareja.
 A) Frecuentemente. B) A veces C) Casi Nunca D) Nunca
13. Ha sentido algún dolor o molestia física al tener relaciones sexuales
 A) Frecuentemente B) A veces C) Casi Nunca D) Nunca
14. Usted espera que su pareja tome la iniciativa para que ambos tengan relaciones sexuales.
 A) Frecuentemente. B) A veces C) Casi Nunca D) Nunca
15. Si pudiera cambiar algo en su relación de pareja qué cambiaría
 A) Su genio B) Le pediría mayor ternura C) Cambiaría de pareja
 D) Pediría más tiempo.
16. Qué concepto de sexualidad le fue inculcado por su familia
 A) Satisfacción Mutua B) Procreación C) Complacer al hombre
 D) Pecado permitido
17. Qué elemento la une más con su pareja
 A) Hijos B) Comodidad Económica C) Miedo a estar sola
 D) Satisfacción al compartir la vida
18. En comparación a lo que usted da a su pareja, su pareja le da:
 A) Mucho más B) Un poco más C) Un poco menos D) Mucho menos
19. De qué manera es más común que usted se excite:
 A) Recibiendo caricias B) Siendo tocada en sus genitales
 C) Escuchando comentarios halagadores.
20. Qué aspecto limita o dificulta sus relaciones sexuales.
 A) Miedos o angustias. B) Falta de confianza en su pareja
 C) Stress D) Sentimientos de enojo o desagrado hacia su pareja.
21. Qué entiende por intimidad en la pareja.
 A) Sexualidad B) Complacer a mi pareja C) Compartir D) Que no haya secretos
22. En el ambiente social en donde usted creció se acostumbraba:
 A) Hablar del tema de manera abierta B) Dejar a cada persona hacer lo que quisiera
 C) Establecer normas muy rígidas D) Responder aspectos de tipo técnico o informativo.
23. Para usted qué significa hacer el amor.
 A) Entregar cuerpo y alma a la pareja B) Tener relaciones sexuales
 C) Que su pareja y usted se proporcionen placer. D) Acariciarse mutuamente.

24. En el aspecto afectivo, que tan seguido pide a su pareja cuando necesita algo.
- A) Frecuentemente. B) A veces C) Casi Nunca D) Nunca
25. Experimenta placer y plenitud en sus relaciones sexuales.
- A) Frecuentemente. B) A veces C) Casi Nunca D) Nunca
100% - 70% 50% 10% 0%
26. Usted acostumbra vestirse de manera provocativa para despertar el interés de su pareja en una relación sexual .
- A) Frecuentemente. B) A veces C) Casi Nunca D) Nunca
27. Se muestra a su pareja tal y cómo usted es, con virtudes y defectos.
- A) Frecuentemente. B) A veces C) Casi Nunca D) Nunca
28. Qué actitud asumen sus amigas respecto a la sexualidad
- A) Se platica con morbosidad B) No se comenta el tema C) Existe confianza para preguntar dudas.
29. Cree usted que una sexualidad plena le dificulta su relación con Dios.
- A) Frecuentemente. B) A veces C) Casi Nunca D) Nunca
30. Cuando usted tiene algún problema muy grave e íntimo, lo confía a su pareja.
- A) Frecuentemente. B) A veces C) Casi Nunca D) Nunca

T
150
M491

Medina Pacheco, Belem.
Sexualidad integral y autorrealización
femenina: Tesis. / Belem Medina
Pacheco. -- Morelia : UVAQ; 2002

TP-
TP-

136 p. : il. ; 28cm.
Bibliografía al final.
UVAQ: Psicología; 2002

1. Psicología. 2. Sexualidad
integral - femenina.

I.t.



T
150
M491
ej.1
2002

