



## LA SEXUALIDAD HUMANA

<http://www.rtve.es/television/20090623/que-rien-las-mujeres-espana-1997/281854.shtml>

**La sexualidad** es un universo complejo en el cual intervienen aspectos tanto biológicos, como psicológicos y sociales.

La sexualidad engloba una serie de condiciones culturales, sociales, anatómicas, fisiológicas, emocionales, afectivas y de conducta, relacionadas con el sexo que caracterizan de manera decisiva al ser humano en todas las fases de su desarrollo.

Encontrar una definición de **sexualidad** es una tarea difícil ya que la sexualidad hace referencia a un concepto multiforme, extenso, profundo y variadísimo de elementos que todos unidos forman el concepto de sexualidad como un todo.

La sexualidad es un término **dinámico**.

No podemos encajonar la sexualidad como algo estático y predecible, sino como un todo que envuelve la vida del hombre, que evoluciona a lo largo de la historia, y no sólo de la Historia en mayúsculas, sino también en la **historia personal** de cada individuo. La sexualidad nos acompaña desde que nacemos hasta que morimos, y va moldeándose al ritmo de nuestras experiencias de vida, poniendo su sello en todo lo que vemos, entendemos, sentimos y vivimos.

## **ELEMENTOS DE LA SEXUALIDAD:**

Podemos destacar algunos elementos que se engloban dentro del concepto de sexualidad:

### **El impulso sexual:**

El impulso sexual que va dirigido tanto al placer sexual inmediato, como a la procreación.

### **Identidad sexual y orientación sexual:**

La identidad sexual y orientación sexual se entienden como **tendencias sexuales** en cuanto a aspectos de la relación psicológica con el propio cuerpo (sentirse hombre o mujer) y en cuanto a **atracción sexual** hacia un sexo, otro o ambos (heterosexualidad, homosexualidad o bisexualidad).

### **Relaciones sociales:**

En la vida diaria, la sexualidad cumple un papel muy importante, ya que, desde el punto de vista emocional, afectivo y social, va mucho más allá de la finalidad reproductiva y compromete la vida de pareja, de familia, y los lazos afectivos interpersonales.

## **DIMENSIONES DE LA SEXUALIDAD:**

Cómo ya apuntábamos en la definición, la sexualidad engloba **cuatro dimensiones básicas del ser humano** de forma decisiva en su desarrollo: **biológica, psicológica, social y ética**. Estas cuatro dimensiones están íntimamente relacionadas y condicionadas unas por otras, por lo que no podemos separar el cuerpo físico de la mente, de las creencias o de la educación recibida. Sin embargo vamos a abordarlas una por una para facilitar nuestro estudio de la sexualidad:

### **Dimensión biológica de la sexualidad:**

La dimensión biológica de la sexualidad en el ser humano, provee del **sustrato anatómico fisiológico** sobre el que se desarrollarán los distintos matices de la sexualidad de la persona.

La dimensión biológica es crucial en distintos ámbitos de la vida sexual, como son: la procreación, el deseo sexual, la respuesta sexual, etc. Todos ellos están influenciados por la anatomía sexual. Así mismo la alteración física o fisiológica (del funcionamiento), puede acarrear distintos trastornos sexuales o enfermedades, que afecten a la vida sexual de la persona.

En este apartado incluimos factores como:

#### **Sistema genético**

La carga cromosómica del genoma humano "XX" "XY", que se define en la fecundación, es uno de los factores determinantes en la dimensión biológica del sexo de la persona.

#### **Sistema hormonal**

El sistema endocrino, gracias a las glándulas endocrinas es el encargado de mantener los niveles de hormonas necesarios para el correcto funcionamiento de nuestro organismo.

Concretamente las hormonas más directamente implicadas en la sexualidad humana son: la testosterona, la progesterona, los estrógenos.

Estos tres tipos de hormonas están presentes tanto en las mujeres como en los hombres, aunque en diferentes cantidades y proporciones, de modo que los hombres poseen principalmente **testosterona** (por eso se conoce como **hormona masculina**) y una pequeña cantidad de **estrógenos y progesterona**, al contrario las mujeres segregan en su mayoría estrógenos y progesterona (por eso se conocen como **hormonas femeninas**) y sólo una pequeña cantidad de testosterona.

Los niveles de hormonas sexuales también varían de una persona a otra y dependiendo de los momentos de la vida.

### **Estructura anatómico-fisiológica**

La anatomía física del hombre y la mujer determinan aspectos de la relación sexual, respuesta sexual, excitación, procreación, etc

En este apartado se contemplan tanto la anatomía y fisiología de los genitales masculinos y femeninos, así como los caracteres sexuales secundarios.

### **Dimensión psicológica de la sexualidad:**

La psique (mente) humana juega un papel fundamental en nuestro modo de vivir y sentir nuestra sexualidad. Nuestra forma de percibir la belleza, nuestras ideas sobre lo que está bien o mal en cuanto al sexo, nuestra personalidad, nuestras convicciones, el temperamento de cada persona, son factores decisivos en nuestras relaciones sexuales. Nuestra propia identidad sexual, nuestra orientación sexual, depende en gran manera de nuestro modo de vernos y entendernos psicológicamente en relación a lo sexual.

La dimensión psicológica del ser sexual puede dividirse en dos: la **INTELLECTUAL** (desarrollo cerebral que posibilita en el ser humano capacidades y potencialidades a nivel de pensamiento y conocimiento que convierten lo sexual de un instinto en un IMPULSO sobre el cual puede ejercer control) y la **AFFECTIVA** (capacidad humana de establecer relaciones de distinto grado de intensidad e intimidad con otros seres de su misma especie,

con los cuales se relaciona de una manera que involucra sentimientos y sensaciones). El proceso típico de la dimensión psicológica en los y las adolescentes es la IDENTIFICACIÓN SEXUAL.

### **Dimensión social de la sexualidad:**

La dimensión social, engloba el papel fundamental que ejerce la familia, los amigos, la educación recibida en el colegio, la religión, etc, sobre la sexualidad. Las distintas sociedades poseen modelos distintos de entender y vivir la sexualidad.

Cada sociedad y cada cultura establecen una **NORMATIVA** cuya finalidad es regular y controlar el comportamiento sexual de sus miembros y unos **ROLES SEXUALES** los cuales implican y, a la vez, definen una imagen determinada de Hombre - Mujer y Relación.

La norma, inicialmente externa al ser humano, termina siendo interiorizada por éste, a través del proceso de socialización, llegando a constituir parte de su propia personalidad.

En relación con los roles, "La cultura condiciona las cualidades, características y funciones que corresponden a cada sexo, y el ser humano concreto dentro de una sociedad, los asimila a través de la socialización". Cuando el ser humano asume su sexualidad está asumiendo, en parte, los patrones culturales vigentes en su medio La Identificación Sexual involucra, en parte, estas dos dimensiones. El (la) adolescente, en su proceso de crecer y madurar, comienza a definir su propia opción de "ser hombre" y "ser mujer", opción que algunas veces produce un choque con los parámetros tradicionales machistas vigentes en sus padres, madres, centro escolar...

### **Dimensión ética:**

La dimensión ética del Ser sexual hace referencia al conjunto de valores que cada uno construye individualmente a lo largo de su vida, con los cuales se

compromete, definiendo estos el SER y QUEHACER sexual específico de cada persona. La base de la ética individual está en la AUTO-VALORACION: el ser humano valora a los demás teniendo como referencia el valor que se da a sí mismo. El refuerzo de la AUTO-ESTIMA es, por tanto, punto clave en la construcción de esta escala de valores.

## LA ATRACCIÓN INTERPERSONAL:

**¿Por qué se quieren las personas?**

**¿Sabes por qué quieres a tus amigos, a tu pareja, a tus colegas?**

**¿Sabes por qué te sientes atraído por alguna persona y por qué rechazas a otras?**

Dos grandes **enfoques teóricos** han servido de marco a las investigaciones sobre la conducta afiliativa y la atracción interpersonal: **el conductista y el cognitivo.**

### FACTORES QUE DETERMINAN LA ATRACCIÓN INTERPERSONAL:

#### FACTORES ESPACIO TEMPORALES:

##### LA PROXIMIDAD, en espacio y tiempo:

Se ha observado que en las salas de clase donde los alumnos son sentados por orden alfabético, es frecuente que las amistades se produzcan más a menudo entre aquellos cuyos apellidos comiencen con la misma letra o con letras próximas. Investigadores norteamericanos han comprobado que es alto el porcentaje de personas elegimos como amigos a los vecinos inmediatos, o a los siguientes, en comparación con las que eligen como amigos a los de tres o cuatro puertas más lejos de su casa. Sin embargo, no es la cercanía el factor más importante ni mucho menos. Los

grupos estudiados son más o menos homogéneos en cuanto a otros determinantes también, en cierto sentido, responsables por la atracción entre las personas: edad, nivel cultural, nivel socioeconómico, aspiraciones profesionales, intereses. Cuando se trata de grupos heterogéneos, la influencia de la proximidad es mucho menor y las amistades se hacen teniendo en cuenta otros factores. La proximidad resulta ser, entonces, más un requisito que un factor causal de la atracción: entre las personas que tenemos cerca elegimos a nuestros amigos y parejas según otro tipo de determinantes.

### **LA BELLEZA:**

De acuerdo a las investigaciones psicosociales, es así: de entrada la belleza física provoca en muchos casos "**efecto de halo**" esto es, se extiende la valoración positiva de su atractivo físico (observable) a la entera persona del sujeto, atribuyéndosele otras cualidades positivas (no observables y que, por lo tanto, puede o no tener).

En un primer momento la belleza física es un poderoso factor de atracción, pero esta percepción contaminada, suele disolverse en un tiempo no muy largo si la persona no posee verdaderamente las características atribuidas.

Una relación afectiva con alguien basada sólo en su atractivo físico no será duradera. La belleza es un fuerte determinante para establecer una relación, pero no para mantenerla.

### **LA RECIPROCIDAD:**

¿Quieres que alguien, que hasta el momento no se ha fijado en ti, comience a interesarse por tu persona?

Pues hazle saber por algún amigo (o amiga) que a ti te gusta. Muchas veces basta con que nos digan: "a fulana le gustas" para que empecemos a sentir gran atracción por esa persona.

¿Por qué? Los investigadores hablan de la **reciprocidad en el afecto** como un importante determinante de la atracción. Dicho de una vez: tendemos a querer a quienes nos quieren porque el aprecio que alguien siente por nosotros es una poderosa fuente de refuerzo que nos lleva a abrigar sentimientos positivos hacia esa persona.

Los psicólogos/as señalan también que cuanto mayor es la inseguridad de un individuo y mayores sus dudas sobre si mismo, mas tenderá a apreciar a quién manifieste cariño por él.

***E. Aronson - "Nos gusta gustar, y cuanto más inseguros nos sentimos, más apreciamos el hecho de gustar y, en consecuencia, más queremos a quien nos quiere".***

## **LA SIMILITUD:**

**"Cada oveja con su pareja".**

Quizás el factor más decisivo para producir atracción entre dos personas es a **similitud de actitudes e intereses**. En diversas investigaciones se ha comprobado repetidamente como a medida que aumenta el porcentaje de actitudes similares entre dos personas, se incrementa la atracción entre ellas. Sentimos pues atracción por quienes manifiestan opiniones, creencias, actitudes e intereses semejantes a los nuestros.

**¿Por qué es importante la semejanza?** Primero, porque las personas que sostienen actitudes similares a las nuestras nos ofrecen "apoyo social" a nuestras opiniones, nos dan la sensación de que tenemos razón, y así retuerzan nuestra interacción con ellas. Esta "validación social" de nuestras creencias y juicios es, para nosotros, una recompensa, algo que nos resulta gratificante; por lo tanto, tendemos a querer a quienes estén de acuerdo con nosotros. Si alguien discrepa de nosotros, sugiere la posibilidad de que estemos

equivocados; como esto no es gratificante, sino mas bien un castigo, no queremos a las personas cuyas actitudes sean disimilares a las nuestras

Segundo, tendemos a mantener un estado de "equilibrio" entre nuestras creencias y opiniones sobre los distintos aspectos de la realidad. Una situación en la que dos personas se atraieran mutuamente y estuvieran en franco desacuerdo a opinar e interesarse sobre diferentes asuntos seria "desequilibrada" y tendería a modificarse de algún modo con lo que, en definitiva, una relación afectiva entre dos individuos **exige la comunidad de intereses y actitudes.**

#### **LA COMPLEMENTARIEDAD:**

##### **"Los polos opuestos se atraen"**

La similitud no lo explica todo. Es cierto que los opuestos muchas veces se atraen, es decir, que queremos a quienes son diferentes de nosotros. Así, una persona maternal no se sentirá a gusto en una relación con una persona muy independiente y tenderá a sentirse atraída por personas que deseen depender de ella. Un sujeto dominante no sentirá atracción por otra persona igualmente dominante pues la relación será conflictiva al tratar cada cual de dominar al otro; entonces elegirá como pareja a individuos sumisos.

En un principio, sentimos atracción por quienes vemos similares a nosotros en actitudes o intereses; a este nivel de la relación opera la similitud. La relación, a este nivel también tiene un grado relativo de profundidad: es amistosa o poco más que amistosa. Una **relación afectiva** se torna verdaderamente profunda cuando además de la similitud **se da también la complementariedad** de necesidades. Así, entonces, en un posterior momento, de entre las personas similares a nosotros en actitudes e intereses con las que nos relacionamos elegimos a una como nuestra pareja cuando sus necesidades y rasgos básicos de personalidad resultan ser complementarios de los nuestros.

Es sumamente importante, que junto con la similitud vaya también la complementariedad. Y esto no es contradictorio ni problemático puesto que la similitud lo es de actitudes de intereses, en tanto que la complementariedad lo es de necesidades personales o rasgos básicos del carácter. Además, ambos determinantes operan de modo y en momentos diferentes.

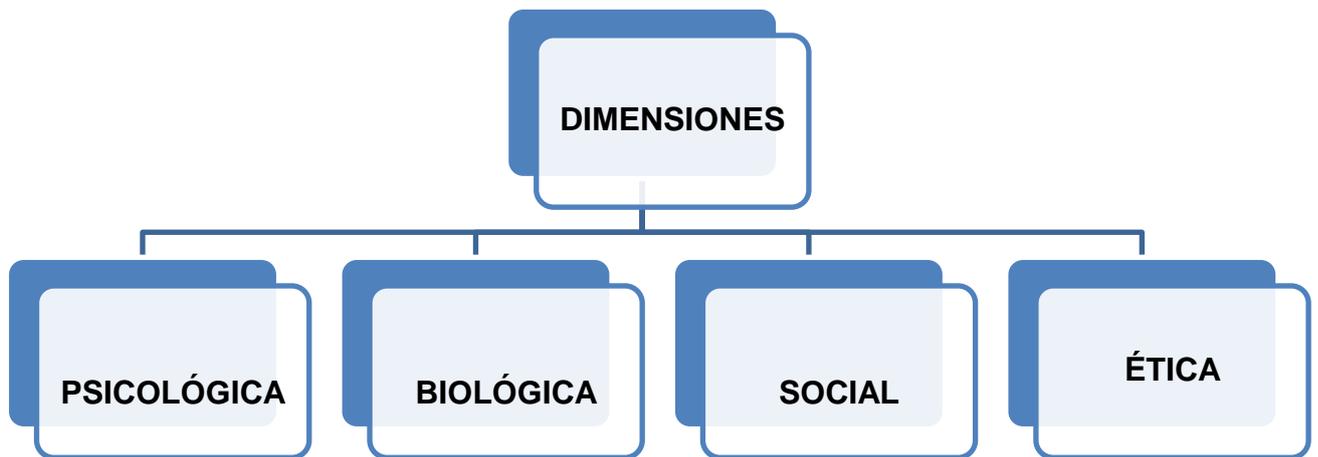
### **BALANCE DE GANANCIAS Y PÉRDIDAS:**

Las teorías conductistas conciben al hombre como un ser egoísta y presuponen la poca romántica convicción de que las personas **nos sentimos atraídas por quienes de alguna manera nos recompensan**, no embarcándonos en una relación de amor o de amistad si pensamos que los costes de la misma serán mayores que las ganancias obtenibles

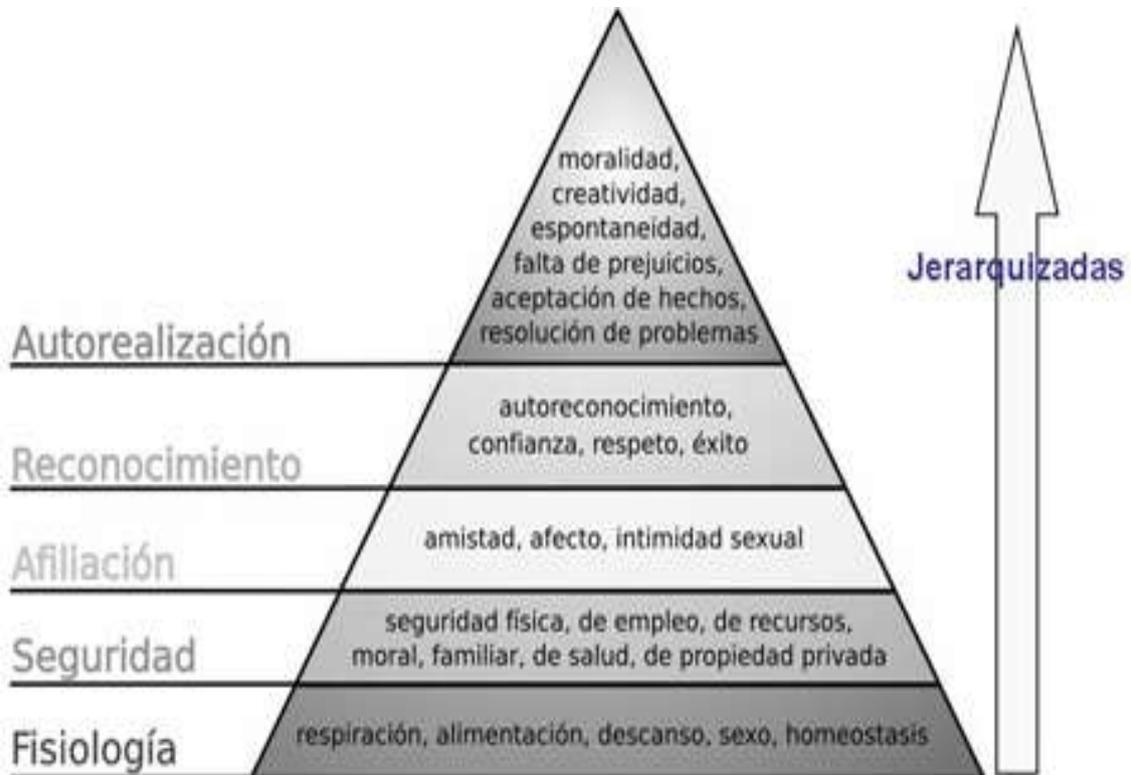
**¿Qué es lo que hace, entonces, que la mayoría de las personas siga con su pareja habitual en vez de lanzarse a aventuras nuevas con desconocidos?**

Aronson ofrece una visión del fenómeno de supervivencia de los matrimonios o parejas: la cantidad total de recompensas que pueden obtenerse a lo largo de la vida de una pareja es mucho mayor que la que se puede obtener de una relación esporádica. Por eso, aunque nos atraiga más el 'refuerzo novedoso', solemos elegir quedarnos con el habitual, porque su pérdida sería mucho mayor que lo que dejaríamos de ganar en una relación esporádica. Dicho de otro modo: la pérdida de refuerzos provenientes de un sistema habitual de recompensas se siente como mucho más grave que la que pueda venir de alguien cuyas recompensas no estaban sistematizadas ni eran constantes.

•••••



**SEXUALIDAD Y MASLOW:**



### COMPOENTES DEL CONCEPTO SEXUALIDAD:

