

## HABLEMOS DE SEXO

Desde que Freud afirmó y demostró que la sexualidad aparece incluso antes del nacimiento, se viene describiendo la sexualidad humana como una dimensión que define, caracteriza, identifica y proporciona uno de los placeres más genuinos y satisfactorios.

Las relaciones sexuales humanas no son una mera expresión del impulso reproductor, tampoco son un mero acto de entrega o posesión entre dos biología. Las relaciones sexuales responden sobre todo a la necesidad de comunicación y son una expresión de la búsqueda del placer y de la felicidad. Poco y casi nada tiene esto que ver con la reproducción aunque evidentemente esta dimensión también quede incluida, pero en una medida tan pequeña que no se presenta como realmente significativa.

En los humanos su sexualidad y la forma de experimentarla influye no solo en su funcionamiento corporal, sino también en su funcionamiento psíquico y social, y aunque durante siglos la sexualidad y la conducta sexual constituyeron la principal fuente de manipulación, represión y/o exaltación religiosa, en la actualidad el sexo ya está sobre la mesa y no debajo de la cama como hasta ahora y ya se pueden estudiar las funciones biológicas, psicológicas y sociales que están implicadas para lograr un mejor desarrollo de la personalidad.

Conocer las posibilidades del placer sexual y del goce erótico era hasta hace muy poco, pecaminoso, aberrado o políticamente incorrecto, pero ahora se sabe que es una forma de conseguir personalidades más sanas y armoniosas, y que su desarrollo sano, sin vergüenzas ni culpas nos hará sentir mejor física y emocionalmente y también nos hará fuertes para exigirle a la sociedad nuestros derechos.

### LA RESPUESTA SEXUAL HUMANA.

La respuesta sexual humana esta constituida por una serie de cambios fisiológicos que se dan cuando la persona recibe estímulos que su cerebro tiene codificados como eróticos. La estimulación sexual continuada y rítmica concluye con una respuesta, muy placentera, que se genera en la zona sacra de la médula espinal, y que llamamos orgasmo o clímax del placer sexual.

La respuesta sexual femenina ha sido dividida para su estudio en cinco fases:

**La fase del deseo** en la que el objeto sexual (real o fantaseado) se nos aparece en todo su esplendor. Es más de orden psicológico que fisiológico y

los estímulos que favorecen esta primera fase están en lo que se conoce como mapa cerebral de la respuesta sexual que está constituido por todos los objetos que en el pasado provocaron la misma respuesta. En los seres humanos este mapa es extraordinariamente complejo y favorece el que casi todos los seres humanos reales puedan ser objetos eróticos.

**La fase de excitación** es la que ocasiona la lubricación de la vagina, la relajación de los músculos perivaginales, la erección del clítoris, la aceleración de los ritmos cardiacos y de la respiración, el aumento de temperatura y el deseo de aproximarse, tocar, besar y acariciar a la persona que ha provocado esta maravillosa reacción.

**La fase de meseta** es el momento en que es imposible controlar la respuesta, es como si un piloto automático se hiciera cargo de todo el proceso y solo queda abandonarse y gozar con el orgasmo que se prevé a punto de llegar.

**La fase de orgasmo** se produce con una sensación de gran calambre sumamente placentero que inunda como una gran ola todo el sistema nervioso, a veces, se presentan oleadas de calor y deseos de mover las caderas, a veces también se producen gritos o ronquidos involuntarios. Pequeños espasmos que parten de la musculatura del vestíbulo de la vagina y agitan todo el cuerpo indican que la fase ha terminado.

**La fase de resolución**, a través de ella se vuelve al estado basal previo, la relax puede producir somnolencia y deseos de permanecer quieta, pero en la mayoría de las mujeres produce deseos de buscar el otro cuerpo, de besarlo y tocarlo que da paso a la ternura y al reencuentro, ya que, durante el orgasmo se está solo, concentrado en las propias sensaciones y totalmente desconectado del exterior.

Ya hemos dicho que lo que desencadena la respuesta sexual son estímulos que desde el punto de vista fisiológico podemos dividirlo en dos grandes grupos:

Los que proceden de la médula espinal y son puros reflejos y los que proceden de la zona cortical del cerebro y corresponden a recuerdos, fantasías y sueños.

La expresión “química del deseo” se emplea muy a menudo para describir el efecto que produce una persona en nosotras. Esta expresión no es tan metafórica como parece; la excitación erótica produce realmente profundos cambios químicos en el organismo, las responsables de estos cambios son las hormonas sexuales, sustancias que viajan por la sangre y

provocan todos los fenómenos de la respuesta sexual desde el brillo en los ojos y la dilatación pupilar hasta el orgasmo.

Las principales hormonas responsables de estos fenómenos son: los andrógenos, los estrógenos y las progesteronas que en contra de lo que pudiera parecer por sus nombres están presentes en todos los seres humanos aunque las cantidades son diferentes de acuerdo con el sexo de cada uno.

La intensidad del deseo sexual depende del nivel del andrógeno más importante, la testosterona, sus cantidades varían según la frecuencia de las relaciones y lo estimulante que sea el objeto amoroso, por esto la garantía de una buena respuesta sexual viene dada por lo frecuente de las relaciones, lo estimulante que sea la compañera y esas pequeñas sorpresas que favorecen que la rutina se aleje.

Últimamente se han puesto de moda las llamadas feromonas, derivados del bisulfito de metilo, que son emitidas por unas pequeñas glándulas odoríferas situadas en la boca, las palmas de las manos, las plantas de los pies, las axilas y los genitales. Al ser este compuesto químico muy versátil puede mezclarse con otras muchas sustancias lo que le hace propio de cada persona, por eso Alex Confort, autor de *The Joy of Sex* (El gozo del Sexo) recomienda evitar el uso de desodorantes perfumados o perfumes que enmascaran el olor natural del individuo enamorado, que como dice Peter Suskin en *El perfume* es el verdadero olor del Amor. Confort aconseja usar una pequeña cantidad de sudor genital detrás de las orejas para excitar a la pareja.

## LA SEXUALIDAD A LO LARGO DE LA HISTORIA.

### LA PREHISTORIA

No tenemos modo de saber como se desenvolvía la humanidad primitiva en temas sexuales, pero si observamos a nuestros parientes más próximos, los chimpancés pigmeos, vemos con sorpresa que las relaciones entre machos son frecuentes y que sirven para crear vínculos solidarios de protección y reparto, todos los chimpancés pasan por una fase de “feminización” durante la adolescencia, es decir, se comportan como hembras, tienen conductas de búsqueda de protección, de acatamiento y de crianza.

Al llegar a la madurez algunos desarrollan conductas exclusivamente masculinas, otros siguen siendo femeninos y los demás conservan las dos conductas durante toda la vida. Esto se parece enormemente a lo que podemos observar en la mayoría de las culturas humanas presentes y pasadas.

Podemos suponer que al principio durante la época recolectora-cazadora en la que los humanos debían buscar el alimento diario en un mundo muy hostil, la sexualidad no formara parte explícita de la cultura y los humanos se organizaran en grupos de defensa sin preocuparse demasiado de las conductas sexuales individuales.

### SOCIEDADES AGRÍCOLAS

La sexualidad empezó a ocupar un lugar preeminente en la civilización con la llegada de la agricultura y los primeros asentamientos estables. La necesidad de defender los campos de cultivo de los depredadores, humanos y no humanos, favoreció la selección del hombre sobre la mujer y la casta de los guerreros fue adquiriendo poco a poco el poder sobre las hembras, las crías y los demás hombres. En este momento los machos dominantes asumieron el poder y la capacidad de relacionarse sexualmente con todos los demás, se establecieron como en Grecia dos categorías de hombres, los que eran capaces de copular con todos: hombres y mujeres, paradigma del macho, y los que solo copulaban con mujeres o con hombres que eran considerados de segunda categoría, los pasivos y los que preferían actividades femeninas constituían el último escalón de la pirámide sexual junto con las mujeres.

Se empezó a considerar la cópula como expresión de la exaltación del poder reproductor de la tierra y los festejos agrícolas siempre terminaban con orgías sobre la tierra para estimular la fecundidad de esta, con ello el sexo entró en el dominio de lo mágico y empezó a regularse. Ya no estaba