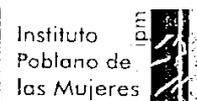


Universidad Autónoma de Puebla
Facultad de Psicología

Instituto Poblano de las Mujeres



Proyecto de trabajo final del

Diplomado

Educación, Salud Sexual y Género

"Dra. Patricia Rosano Maldonado"
Julio -Noviembre del 2008

Puebla, Pue. 08 de Noviembre del 2008

2.8 Mitos, creencias respecto a la sexualidad.

Capitulo III

METODOLOGÍA

3.1 Sujetos

3.2 Instrumentos

3.2.1 Entrevista semi-estructurada

3.2.2 Cuestionario de Sexualidad

3.2.3 Escala de Intimidad Sexual en la Pareja

3.2.4 Terapia Gestalt

3.3 Procedimiento

Capitulo IV

1.4 Referencias bibliográficas

1.5 Anexos

INDICE

Capítulo I

INTRODUCCIÓN

- 1.1 Justificación
- 1.2 Planteamiento del Problema
- 1.3 Objetivo General
- 1.4 Objetivos Particulares
- 1.5 Hipótesis

Capítulo II

MARCO TEÓRICO

- 2.1 Conceptos básicos de sexualidad
- 2.2 Identidad de género
- 2.3 Roles y estereotipos sexuales.
- 2.4 Esquema psicocorporal y autoestima (órganos y funciones)
- 2.5 Cuidados e higiene
- 2.6 Prácticas auto-eróticas, eróticas y sexuales.
- 2.7 Vínculos afectivos y relaciones de pareja.

DIPLOMADO EN EDUCACIÓN, SALUD SEXUAL Y GÉNERO

PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

Título del Proyecto: "Mitos y creencias como factores principales en la construcción de la sexualidad negada al placer en las mujeres"

CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

El sexo es una actividad humana innata y ciertamente indispensable. Pero las actitudes y prácticas sexuales se aprenden. Esto se evidencia en todas partes, cuando millones de hombres y mujeres cambian radicalmente sus actitudes y conductas sexuales en un lapso menor al de una generación.

El sexo no llega naturalmente. El sexo, en gran medida, se construye socialmente.

Así, la idea de que el cuerpo humano como parte de la naturaleza es inferior a la mente y al espíritu, surge en la historia europea de las épocas griega y romana clásicas, especialmente entre los filósofos estoicos. Pero sólo más tarde, con San Pablo, y en forma concluyente con San Agustín, entra en vigencia la noción cristiana de que el cuerpo humano, y en particular el cuerpo de la mujer, es corrupto- incluso demoníaco.

El vehículo mítico usado por San Agustín para apoyar esta idea fue una reinterpretación radical de la historia bíblica de Adán, Eva y la Caída del paraíso- supuestamente provocada por una mujer- hizo que el sexo y el cuerpo

humano fueran irreversiblemente corruptos, según él, el sexo y el nacimiento son, para toda la humanidad y para siempre, los instrumentos de castigo eterno de Dios para toda mujer y hombre por este "pecado original".

La iglesia aceptó, que hasta el día de su muerte todos los seres humanos nacidos en esta tierra mediante una relación sexual cargan la maldición del pecado de la desobediencia de Adán y Eva. Específicamente este pecado es el que condena a la mujer a ser gobernada por el hombre, y a éste por reyes, emperadores y papas autocráticos.

Después de San Agustín, el cuerpo y la sexualidad humanos se convirtieron en una forma de castigo divino. En cuanto a las mujeres, en esta mitología cristiana eran aún más pecadoras que los hombres, pues como lo explica el *Malleus Maleficarum* de la iglesia medieval, "toda brujería viene de la lujuria carnal, que en la mujer es insaciable".

Desde luego todo esto convirtió a la procreación sin placer en un deber cristiano.

Nuestros antepasados del paleolítico y neolítico temprano representaban el cuerpo femenino como un recipiente, mágico, seguramente observaron que sangraba al ritmo de la luna y producía milagrosamente personas. También se maravillaron ante la nutrición que proporcionaban mediante la leche. A esto podemos agregar el poder visiblemente mágico de la mujer para lograr la erección del órgano sexual masculino y su extraordinaria capacidad para el placer sexual – para vivenciarlo y darlo.

Nuestra forma de pensar sobre el sexo, aunque no estemos conscientes de ello, está influenciada por lo que se nos enseñó acerca de nuestros orígenes

sexuales. Los conocidos dibujos animados del cavernícola que arrastra a su mujer del pelo, describen de "forma graciosa" que desde tiempos inmemoriales los hombres han equiparado el sexo con violencia y que las mujeres son objetos sexuales pasivos. En otras palabras, nos enseñan que el sexo, de dominio masculino y la violencia son del mismo material- y que bajo nuestro disfraz de civilización, así es.

Antropóloga Lila Abu-Lughod, señala que en una sociedad tribal de Egipto. Las mujeres son eficazmente condicionadas para lo que llaman tahashsham (ser modesta)- que incluye negar todo interés sexual en los hombres y evitar varones que no sean parientes- además de esperar que no sólo repriman sino que efectivamente nieguen su propia sexualidad.

1.1 Justificación

La sexualidad constituye un aspecto inherente a las personas durante todo el transcurso de su vida, desde el momento de la concepción hasta la muerte. Como fuente de placer y de bienestar resulta un elemento enriquecedor en lo personal, en honda repercusión en lo familiar y en lo social. Por todo ello, el derecho al disfrute de la sexualidad en la multiplicidad de su potencialidad, es un derecho humano inalienable, como el derecho a la vida, a la libertad, a la equidad y a la justicia social, a la salud, a la educación y al trabajo entre otros.

El concepto de Salud Sexual propuesto por un comité de expertos de la OMS, reunión en Ginebra en 1974, se plantea como, "la integración de los elementos somáticos, emocionales, intelectuales y sociales del ser sexual, por medios que sean positivamente enriquecedores y que potencien la personalidad, la comunicación y el amor. La integralidad de este concepto supera a los

aspectos reproductivos o patológicos, únicos considerados "licitos" para ser tratados por los servicios de atención de salud. Enfatiza los componentes afectivos, placenteros y relativos a la comunicación que, sin duda, repercuten significativamente en el estilo y la calidad de vida en las personas.

En nuestra experiencia de trabajo en el Instituto Poblano de las Mujeres nos hemos percatado que ellas niegan o hablan con dificultad los temas asociados a la sexualidad, y esto es en parte debido a la concepción limitada que se tiene del concepto. El término "sexualidad" se refiere a una dimensión fundamental del hecho de ser un ser humano: Basada en el sexo, incluye al género, las identidades de sexo y género, la orientación sexual, el erotismo, la vinculación afectiva y el amor, y la reproducción. Se experimenta o se expresa en forma de pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, actividades, prácticas, roles y relaciones. La sexualidad es el resultado de la interacción de factores biológicos, psicológicos, socioeconómicos, culturales, éticos y religiosos o espirituales. Si bien la sexualidad puede abarcar todos estos aspectos, no es necesario que se experimenten ni se expresen todos. Sin embargo, en resumen, la sexualidad se experimenta y se expresa en todo lo que somos, sentimos, pensamos y hacemos. Y no sólo como relaciones coitales. Además hay una separación en relación al propio cuerpo.

Por lo que consideramos importante la creación de un taller de sexualidad en el que ellas puedan hablar y experimentar este tema. Conocer de manera clara y resignificar los prejuicios, creencias, mitos que ellas puedan tener en relación a los temas que se abordarán. Todos ellos atravesados por la perspectiva de género.

1.2 Planteamiento del Problema

Un taller construido desde la Perspectiva de Género relacionado hacia la Sexualidad aceptada al placer permitirá que las mujeres tengan un conocimiento y experimentación en temas asociados a la sexualidad, y esto generará mujeres conectadas con su cuerpo, apropiadas de su placer, al asumir que la responsabilidad de su sexualidad es personal y desde este lugar, son ellas mismas las que pueden generar las acciones necesarias para poder estar plenas.

La creación de un taller sobre sexualidad de manera vivencial permitirá que las mujeres participantes reconozcan diferentes estímulos que las lleven a una toma de conciencia y de decisión de cómo están viviendo su sexualidad a nivel personal y de pareja.

1.3 Objetivo General

Que las mujeres puedan tener acceso a información clara, completa y expuesta de forma interesante desde las teorías y ejercicios con una actitud positiva, alentadora y tranquilizadora sobre temas de sexualidad humana, logrando de esta manera bienestar sexual y emocional al transmitir que la sexualidad es una función humana natural.

1.3 Objetivo General

Que las mujeres que acudan al taller logren hacer una reestructuración de los conceptos tradicionales relacionados a la sexualidad y esto les permita ejercer su sexualidad de una manera más plena.

1.4 Objetivos Particulares

- Que las mujeres puedan conocer – saber que las demandas a cerca de lo que deben ser y hacer son construcciones específicas de sus contextos y éstos pueden ser modificados partir de su propia necesidad.
- Que las mujeres puedan reconocer y expresar su erotismo al asumir que es una energía de vida natural.
- Que las mujeres puedan reconocer el espacio de pareja como un compartir desde la plenitud y no de dependencia al querer que alguien les comparta sus bienes.
- Que las mujeres puedan saber y asumir el auto-cuidado al conocer sobre métodos anticonceptivos y enfermedades de transmisión sexual.
- Que las mujeres que acudan al taller encuentren conocimientos y experiencias que las hagan revalorar la importancia del pleno ejercicio de su sexualidad al apropiarse de él, al saber – conocer que la norma social que ha determinado su movimiento actual se puede modificar si logran conectarse con sus necesidades.

1.4 Hipótesis

Que las mujeres actualmente siguen reproduciendo el mandato de negación al placer en el ejercicio de su sexualidad.

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Conceptos básicos de sexualidad

La educación sexual es un proceso que dura toda la vida y que está dirigido a adquirir información, formar actitudes, convicciones y valores sobre la identidad, las relaciones y la intimidad. Incluye el desarrollo sexual, la salud reproductiva, las relaciones interpersonales, el afecto, la intimidad, la imagen corporal y el género sexual. La educación sexual concierne las dimensiones biológicas, socio-culturales, psicológicas y espirituales desde el dominio cognitivo, el dominio afectivo, y el dominio del comportamiento, incluyendo las habilidades de comunicación efectiva y la toma de decisiones responsables.

El objetivo principal de la educación sexual es promover la salud sexual. En 1975, la Organización Mundial de la Salud (OMS) definió la salud sexual como "la integración de los aspectos físicos, emocionales, intelectuales y sociales de un ser sexual, de maneras positivamente enriquecedoras y que realzan la personalidad, la comunicación y el amor...todas las personas tienen el derecho a recibir información sobre la sexualidad y considerar la aceptación de las relaciones sexuales tanto por placer como con fines de procreación".

La educación sexual busca ayudar a las personas a tener una visión positiva de la sexualidad, proveerles de información y destrezas sobre como cuidar su salud sexual, y ayudarlos a adquirir destrezas para la toma de decisiones hoy y en el futuro.

Es imprescindible contar con definiciones elaboradas por consenso de los principales conceptos utilizados en los ámbitos de sexualidad humana y salud sexual. Es evidente que las definiciones de los conceptos claves son fundamentales para lograr mayor eficacia en la comunicación, divulgación de información y formulación de medidas y programas especiales destinados a la promoción de la salud sexual. Sin embargo, lograr un consenso en este sentido ha resultado ser una empresa ardua.

No hay una definición fácil para el concepto de sexualidad humana. Esta dificultad surge principalmente de que la definición de un concepto es una abstracción y, como tal, no es ajena a la influencia del contexto y del proceso sociocultural e histórico concreto en el que se construye dicha definición.

Con objeto de establecer un marco de referencia adecuado para considerar la salud sexual, resulta necesario definir los conceptos básicos relativos al sexo y a la sexualidad, y lograr un acuerdo en torno a tales definiciones.

Organización Mundial de la Salud (OMS)

SEXO

El término "sexo" se refiere al conjunto de características biológicas que definen al espectro de humanos como hembras y machos

SEXUALIDAD

El término "sexualidad" se refiere a una dimensión fundamental del hecho de ser un ser humano: Basada en el sexo, incluye al género, las identidades de sexo y género, la orientación sexual, el erotismo, la vinculación afectiva y el amor, y la reproducción. Se experimenta o se expresa en forma de

pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, actividades, prácticas, roles y relaciones. La sexualidad es el resultado de la interacción de factores biológicos, psicológicos, socioeconómicos, culturales, éticos y religiosos o espirituales.

Si bien la sexualidad puede abarcar todos estos aspectos, no es necesario que se experimenten ni se expresen todos. Sin embargo, en resumen, la sexualidad se experimenta y se expresa en todo lo que somos, sentimos, pensamos y hacemos.

SALUD SEXUAL

La salud sexual es la experiencia del proceso permanente de consecución de bienestar físico, psicológico y sociocultural relacionado con la sexualidad.

La salud sexual se observa en las expresiones libres y responsables de las capacidades sexuales que propician un bienestar armonioso personal y social, enriqueciendo de esta manera la vida individual y social. No se trata simplemente de la ausencia de disfunción o enfermedad o de ambos. Para que la salud sexual se logre es necesario que los derechos sexuales de las personas se reconozcan y se garanticen.

GÉNERO

El género es la suma de valores, actitudes, papeles, prácticas o características culturales basadas en el sexo. El género, tal como ha existido de manera histórica, transculturalmente, y en las sociedades contemporáneas, refleja y perpetúa las relaciones particulares de poder entre el hombre y la mujer.

ORIENTACIÓN SEXUAL

La orientación sexual es la organización específica del erotismo y/o el vínculo emocional de un individuo en relación al género de la pareja involucrada en la actividad sexual. La orientación sexual puede manifestarse en forma de comportamientos, pensamientos, fantasías o deseos sexuales, o en una combinación de estos elementos.

IDENTIDAD SEXUAL

La identidad sexual incluye la manera como la persona se identifica como hombre o mujer, o como una combinación de ambos, y la orientación sexual de la persona. Es el marco de referencia interno que se forma con el correr de los años, que permite a un individuo formular un concepto de sí mismo sobre la base de su sexo, género y orientación sexual y desenvolverse socialmente conforme a la percepción que tiene de sus capacidades sexuales.

EROTISMO

El erotismo es la capacidad humana de experimentar las respuestas subjetivas que evocan los fenómenos físicos percibidos como deseo sexual, excitación sexual y orgasmo, y, que por lo general, se identifican con placer sexual. El erotismo se construye tanto a nivel individual como social con significados simbólicos y concretos que lo vinculan a otros aspectos del ser humano.

VINCULO AFECTIVO

La vinculación afectiva es la capacidad humana de establecer lazos con otros seres humanos que se construyen y mantienen mediante las emociones. El vínculo afectivo se establece tanto en el plano personal como en el de la

sociedad mediante significados simbólicos y concretos que lo ligan a otros aspectos del ser humano. El amor representa una clase particularmente deseable de vínculo afectivo.

COITO

(Del latín: *co-iter*, 'marcha en común' o 'ir en común') Es la cópula o unión sexual entre dos individuos de distinto o del mismo sexo, de la misma o diferente especie animal. En los seres humanos el coito es una parte de la relación sexual, e implica la participación de los órganos genitales externos.

2.2 Identidad de género

Se entiende por identidad el sentido del yo en relación con el sentido de ser hombre o mujer, lo cual es, al mismo tiempo, privado-relativo a nuestra subjetividad-, y público- que toma su lugar en el mundo de significados sociales y relaciones de poder.

Las identidades genéricas y sexuales, son sumamente ambiguas, y pareciera que las necesitamos por el sentido de armonía y coherencia interior que nos proporcionan, y por el sentido de ubicación que brindan a nuestras vidas, tanto en lo público como en lo privado. No podemos vivir sin identidades. Pero con frecuencia, tampoco podemos vivir con las identidades que la sociedad intenta imponernos. Así, las identidades muestran de manera simultánea, necesidad y posibilidad, imposición y decisión.

Hay, por supuesto, muchas historias y muchas culturas, y, por lo tanto, muchas formas de identidad genérica y sexual, sin embargo, es difícil encontrar

sociedades donde la dominación masculina y la subordinación femenina no estén presentes, de una u otra forma, a pesar de que los códigos éticos y morales que circunscriben estas relaciones tengan variantes mayores. De igual manera, las actitudes culturales relativas a la división entre homosexualidad y heterosexualidad varían notablemente.

A pesar de la diversidad en el mundo, parecen existir unos límites muy rígidos para la libre elección de las identidades genéricas y sexuales, y a la vez es importante reconocer que tales identidades cambian a través del tiempo, y que de hecho están cambiando ante nuestros ojos bajo el impacto de intensos cambios económicos, sociales y culturales.

Cada mujer y cada hombre sintetizan y concretan en la experiencia de sus propias vidas el proceso sociocultural e histórico que los hace ser precisamente ese hombre y esa mujer: sujetos de su propia sociedad, vivientes a través de su cultura, cobijados por tradiciones religiosas o filosóficas de su grupo familiar y su generación, hablantes de su idioma, ubicados en la nación y en la clase en que han nacido o a las que han transitado, envueltos en la circunstancia y los procesos históricos de los momentos y de los lugares en que se desarrolla su vida.

El mecanismo cultural de asignación del género opera en el ritual del parto: al nacer la criatura, con la sola mirada de sus genitales, la partera o partero dice y nombra a la vez: es niña, o es niño. La palabra, el lenguaje, es la marca que significa el sexo e inaugura el género.

Y durante el resto de la vida, día a día, el ritual se repite casi imperceptiblemente: cada persona reconoce a las demás a través de la mirada

de sus cuerpos y de la escucha de sus voces, para constatar si son mujeres u hombres. Además, certifica su percepción inicial en las acciones, comportamientos, las actitudes, las maneras de actuar y de relacionarse de cada quien, y por el conjunto de lo que cada persona puede y debe hacer, decir, pensar, sentir desear y también por lo que no debe ni puede hacer, pensar, decir, desear.

Es decir, cada quien reconoce a los o las demás, sépalo o no, reconociendo los límites impuestos a su ser en el mundo por esa construcción que es el género.

El género es el conjunto de ideas sobre la diferencia sexual que atribuye características "femeninas" y "masculinas" a cada sexo. Esta simbolización cultural de la diferencia anatómica toma forma en un conjunto de prácticas, ideas, discursos y representaciones sociales que dan atribuciones a la conducta objetiva y subjetiva de las personas en función de su sexo. Así, mediante el proceso de constitución del género, la sociedad fabrica las ideas de lo que deben ser los hombres y las mujeres.

En cada cultura la oposición binaria hombre/mujer es clave en la trama de los procesos de significación. Esta distinción, recreada en el orden representacional, contribuye ideológicamente a la esencialización de la feminidad y de la masculinidad, y produce efectos en el imaginario de las personas.

Para Bourdieu el orden social está tan profundamente arraigado que no requiere justificación: se impone a sí mismo como autoevidente, y es tomado como "natural" gracias al acuerdo "casi perfecto e inmediato" que obtiene de, por un lado, estructuras sociales como la organización social de espacio y

tiempo y la división sexual del trabajo, y por otro lado, de las estructuras cognitivas inscritas en los cuerpos y en las mentes.

El que las personas dominadas compartan la visión del dominante sobre ellas es una forma de lo que Bourdieu llama violencia simbólica: la violencia que se ejerce sobre un agente social con su complicidad o consentimiento. La forma paradigmática de violencia simbólica es la lógica de la dominación de género.

La lógica del género parte de una oposición binaria: lo propio del hombre y lo propio de la mujer. Lo que da fuerza a dicha lógica es la acción simbólica colectiva.

El género, como simbolización de la diferencia sexual, ha definido a la mujer y al hombre como seres "complementarios", con diferencias "naturales" propias. Así como el género ha dificultado la conceptualización de las mujeres y los hombres como "iguales", también ha excluido (simbólicamente) la sexualidad entre personas del mismo sexo.

El proceso de "naturalización" de la heterosexualidad ha sido estudiado por Foucault. El ha señalado que los seres humanos no siempre vivimos, comprendimos y asumimos la sexualidad como lo hacemos actualmente. Aunque las personas han tenido diversas conductas sexuales en todas las épocas históricas y en todas las sociedades, antes la sexualidad no definía la identidad de una persona. Foucault plantea que hoy en día la sexualidad no sólo se refiere a la actividad sexual propiamente dicha, sino también a una especie de núcleo psíquico que da un sentido definitivo a la identidad de cada persona. Por eso él habla de la construcción de una identidad sexual, al menos en Occidente, como un fenómeno que ocurrió a partir del siglo XVIII.

Foucault registra un corte histórico decisivo entre el régimen sociopolítico anterior al siglo XVIII, donde el sexo existía como una actividad y una dimensión de la vida humana, y un régimen moderno, que arranca desde entonces hasta hoy, en donde el sexo se establece como una identidad. Cuando en el siglo XVIII las pestes y las hambrunas empezaron a hacer desaparecer a la población, las energías del poder se concentraron en mantener a raya a la muerte y se ocuparon de normar la vida: el sexo regulado aseguraba la reproducción de la vida. Foucault señala que esto se convirtió en algo esencial para el poder jurídico de la temprana Europa moderna: reaccionó defensivamente, para preservar la vida y la armonía social sobre la amenaza de muerte y de la violencia, y operó negativamente, imponiendo límites, restricciones y prohibiciones. Cuando la amenaza de muerte disminuyó, según Foucault a finales del siglo XVIII, esas leyes jurídicas se transformaron en instancias de poder productivo que generaron identidades para ser controladas, garantizando el crecimiento de los regímenes regulatorios. Para Foucault, esa "reproducción disciplinaria de la vida" fue lo que justificó la heterosexualidad como "natural".

A lo largo de su argumentación plantea que la reproducción y la regulación del sexo se dan simultáneamente; la regulación es siempre generativa: produce el objeto que reclama descubrir, y el poder es insidioso porque la discriminación ya viene construida en la misma formulación de nuestro sexo. Según él, el poder actúa sobre el sexo más profundamente de lo que sabemos, no sólo como constreñimiento extremo y represión, sino como "el principio formativo de su inteligibilidad".

Lo valioso de la interpretación de Foucault es que devela el proceso mediante el cual la conducta sexual se transforma en identidad. Argumenta que las identidades sexuales son contingentes históricamente, o sea, son construcciones culturales, ficciones necesarias, que proveen tierra firme para un sentimiento compartido de pertenencia y de identificación, pero no se interroga sobre la diferencia sexual e ignora que al definir un sexo en contraposición al otro, dentro de la lógica del género, se establece una regulación diferenciada de la sexualidad, con una doble moral.

Hoy en día no se concibe la identidad social del sujeto sin una definición de su sexualidad; es más, la conducta sexual sirve para caracterizar a las personas como "normales" o "anormales". La confusión sobre lo que es "normal" o "natural" se desprende de la ignorancia: mientras no se sepa que la identidad sexual depende de la estructuración edípica y que ésta puede darse como homosexual o heterosexual, se seguirá conceptualizando la heterosexualidad como "normal" o "natural". Es fundamental distinguir que cada sexo puede tener dos identidades sexuales: mujer/heterosexual y mujer/homosexual, y hombre/ heterosexual y hombre/ homosexual. Estas cuatro identidades sexuales se amplían ante la conducta bisexual

Como la identidad sexual nace de una estructuración psíquica (que atañe a la ubicación del deseo) sobre la cual no hay control, sólo se puede modificar la valoración cultural que se le otorga; sólo la lógica del género, como construcción social, puede ser transformada. No se trata entonces de defender el derecho de las llamadas minorías sexuales a sus prácticas "extrañas", sino de comprender el poder penetrante del pensamiento binario: la lógica del género

El orden fundado sobre la sexualidad es desde luego un orden de poder. En su conjunto, es un complejo mosaico de generación y reparto de poderes que se concretan en maneras de vivir y en oportunidades y restricciones diferenciales, inequitativas y desiguales.

La sociedad y el Estado traducen en amalgamas de funciones diversas, los objetivos del ordenamiento, el control y la sanción de la sexualidad.

El estado debe vigilar por que se cumplan en la organización social genérica, las funciones ligadas al sentido de la acción social y del desarrollo:

- La división del trabajo y de la vida
- El control de la subjetividad y de los cuerpos de las y los habitantes y de las y los ciudadanos.
- La construcción del consenso a ese orden social y al modo de vida que produce.
- El manejo y la actualización de la normatividad sexual con sus múltiples mecanismos pedagógicos, coercitivos, correctivos (que son dispositivos de dominio destinados a asegurar mayores posibilidades de desarrollo para algunos sujetos mientras que otros, por su género y su situación vital, ven reducidas sus oportunidades reales).

Las normas, las creencias, las costumbres, las acciones y las relaciones basadas en la sexualidad son a su vez espacios de construcción de poderes de desarrollo, de creación de oportunidades y de alternativas al orden imperante en cada círculo particular.

La posesión y el ejercicio diferenciados y desiguales de tales poderes se concretan en el sexismo, que da formas específicas a la imposición de exclusividades de género. Éstas constituyen la base de las subordinaciones y discriminaciones intragenéricas e intergenéricas.

Es en la relación entre lo opresivo y lo emancipatorio, donde las personas construyen posibilidades de intervenir activamente en sus propias vidas y en la vida social.

La necesidad de control de la sexualidad femenina en diferentes sociedades y culturas a través de la historia ha sido considerada como una de las expresiones más importantes de la desigualdad de género. Una tendencia de ese análisis consiste en aquellas explicaciones que subrayan la importancia de la sexualidad femenina como condición de la reproducción biológica, y que en consecuencia ha sido objeto de todo conjunto de normas, regulaciones y acciones para administrarla y con ello proteger ciertos sistemas de organización social.

Por ello, el cuerpo femenino en su fase reproductiva es valioso: la sociedad le confiere cierto poder. Esta es una de las razones por las cuales la autonomía sexual de las mujeres ha sido calificada como peligrosa y amenazante. Esta visión ha servido de base para un sistema generalizado en el cual las mujeres no tienen derechos sobre sí mismas y sin embargo son objeto del derecho de otros, especialmente de los hombres que las intercambian.

Esta última afirmación señala una de las estrategias principales para el control de la sexualidad femenina, a saber, la construcción cultural de significados del

cuerpo femenino y de sus capacidades reproductivas por medio de la regulación de su acceso al placer y a la actividad sexuales.

Aparte del estudio de símbolos y rituales religiosos, parece difícil rastrear qué elementos de las imágenes actuales de feminidad y masculinidad que pernean la práctica cotidiana en relación con el poder de género y con la sexualidad, pertenecen a las creencias prehispánicas; el mestizaje es hoy una parte intrínseca de la sociedad mexicana.

Sin embargo, la imposición de la religión católica mediante la masacre, la violencia y la evangelización introdujo las mismas creencias y prescripciones morales que regulaban la actividad sexual y sus significados en la España colonialista. Ésta es la razón por la que en la cultura mexicana actual, que es vehementemente católica en términos de su moral sexual, estas imágenes mantienen su vigencia.

Nuestra forma de pensar sobre el sexo, aunque no estemos conscientes de ello, está influenciada por lo que se nos enseñó acerca de nuestros orígenes sexuales. Los conocidos dibujos animados del cavernícola que arrastra a su mujer del pelo, describen de "forma graciosa" que desde tiempos inmemoriales los hombres han equiparado el sexo con violencia y que las mujeres son objetos sexuales pasivos. En otras palabras, nos enseñan que el sexo, de dominio masculino y la violencia son del mismo material- y que bajo nuestro disfraz de civilización, así es.

Existe la idea de que está en la naturaleza del varón ser sujeto de deseo sexual; es natural que él desee, sienta y busque su satisfacción sexual. Una condición intrínseca de la masculinidad presiona hacia la actividad sexual. La

mujer sin embargo, no posee tal llamado de la naturaleza. El deseo es definido como naturalmente genérico y es masculino.

En este contexto de significado, lo consecuente es que sea el hombre quien introduzca a la mujer al encuentro sexual, ya que ella no estará naturalmente inclinada hacia él. Es solamente a través del deseo masculino que la mujer descubrirá y despertará a su ser sexual. Sobra decir que esta construcción está basada en la necesidad de que los hombres controlen la sexualidad de las mujeres y así mantener relaciones de poder establecidas por las premisas dominantes de género.

Hay un tipo de mujer que no es sujeto de deseo sexual excepto cuando su finalidad sean la reproducción y la maternidad. Esta imagen no expresa ninguna necesidad sexual ni erotismo, y sus principales atributos son la ternura, la pureza y la decencia. En ella, la belleza se relaciona con espiritualidad; el alma y la bondad sublime son lo que en realidad importa. Este "tipo" de mujeres son descritas como merecedoras de matrimonio y de maternidad, la cual, or cierto, es la principal función de este concepto de mujer. Gracias a ella se le otorga el estatus de sujeto, pero solamente en cuanto a su lugar en el proceso reproductivo, no respecto a su propio cuerpo ni a sus deseos. No es autónoma; no es un sujeto en sí misma en términos de actividad sexual, sino un sujeto de su papel de género como esposa y madre. De este modo, esta imagen presupone la falta de actividad sexual y erótica antes del matrimonio, e inclusive su ignorancia; es la imagen de la virginidad tanto corporal como espiritual.

En contraste, se habla de otro "tipo" de mujer que es en verdad sujeto de deseo, que ejerce su seducción hacia el hombre y tiene acceso al erotismo y al placer. Ella ha tenido experiencias sexuales y eróticas antes del matrimonio, con seguridad con más de un hombre, haciendo así incierta la paternidad, en caso de ser madre. La belleza en este concepto de mujer está vinculada con la sensualidad corporal, no con una cualidad espiritual de la cual carece. Es contradictorio que, aunque se le otorga capacidad sexual y erótica, su vínculo con el hombre se define exclusivamente por ser el objeto de deseo de éste, no como un sujeto femenino autónomo, sino una contraparte que responde a la sexualidad masculina en los términos en que está definida por normas morales dominantes. El contexto de esta imagen de mujer es detallado por Lagarde como sigue: "El erotismo es el espacio vital reservado a un grupo menor de mujeres ubicadas en el lado negativo del cosmos, en el mal, y son consideradas por su definición esencial erótica como malas mujeres, se trata de las putas".

La construcción de este estereotipo y depositar el mal en él parece permitir que se organicen de cierto modo las formas de expresión del deseo y el erotismo femeninos, así como también el tipo de relaciones que los hombres deben establecer con las mujeres.

La mención del altar trae a colación la connotación religiosa estrechamente relacionada con el culto de la virgen María, el entramado de tabúes religiosos y aprobación social obligaron a las mujeres en particular a cultivar esas virtudes o perder el derecho a llamarse mujeres... Y el tipo de virtudes estipuladas como femeninas degeneran fácilmente: la obediencia se convierte en docilidad, la

amabilidad en indecisión, la humildad en servilismo, la paciencia en resignación.

2.3 Roles y estereotipos sexuales

A lo largo de la historia en nuestro país la inequidad de género ha sido evidente en todos los ámbitos, dando como resultado la discriminación y la violencia hacia las mujeres. Es importante reconocer que el trabajo que se ha hecho para lograr un trato más dignificante hacia las mujeres no ha sido fácil y aun falta mucho, sin embargo, el camino recorrido y los logros obtenidos han sido significativos.

Dentro de la construcción de los modelos tradicionales de cómo ser mujer y como ser hombre la balanza ha estado ubicada en un total desequilibrio, dando poder absoluto a la figura masculina dejando totalmente invisibilizada la figura femenina.

En torno a lo masculino prevalece el mito de que la producción, la fuerza, la inteligencia, la razón y la creatividad hacen trascendente sólo a lo masculino y a los hombres superiores, sobre lo femenino, en cambio se mantiene y alimenta la leyenda de la reproducción que convierte a lo femenino en intrascendente por considerarlo natural, instintivo e irracional, lo que define a las mujeres como inferiores, (Lagarde, 1997).

Esta construcción ha venido posicionando a las mujeres como seres que solo pueden realizar ciertas funciones asumidas a su género por obligación no

obteniendo en ningún sentido un reconocimiento que las posicione en un lugar dentro de la parte pública.

El rol de género estructurado en el proceso de socialización resulta común a los integrantes de cada grupo y sociedad en un momento histórico determinado. El control social existente hace que cuando alguien no cumple con el rol asignado se lo sancione por medio del rechazo, la burla o la marginación. Considerar el rol de género como categoría de análisis al valorar los datos de salud de una población posibilita aportar una nueva perspectiva al estudio epidemiológico y aproximarse a la comprensión de las situaciones del diario vivir que pueden actuar condicionando riesgos.

Los roles de género: son las conductas que socialmente se espera que tengan hombres y mujeres (mujeres que sean maternas que cuidan a los hijos y los hombres independientes que son proveedores).

Entonces de la niñez, hombres y mujeres somos educados de acuerdo con estos roles y se espera que nos comportemos, vistamos y pensemos de cierta manera. De la mujer por ejemplo se espera que sea cariñosa, tierna, cuidadosa, temerosa, romántica, débil, intuitiva, servicial, maternal, fiel, vanidosa, sensible, indecisa, etc. del hombre se espera casi todo lo contrario, que sea fuerte, independiente, decidido, insensible, dominante, exitoso, agresivo, etc.

Los estereotipos conducen a la creación de prejuicios y expectativas imposibles de cumplir, ya que no toman en cuenta las cualidades individuales.

Al etiquetar algunas características como femeninas y otras como masculinas,

se pierde de vista que todas son características humanas que cualquier persona puede poseer.

Muchas mujeres y hombres buscan demostrar que cumplen con los requisitos sociales de su género, estos los lleva a menudo a involucrarse en situaciones de mucho riesgo. (Acciones violentas o peligrosas.)

Los roles sexuales sirvieron para homogenizar, legitimar y regular las actividades y comportamientos de mujeres y hombres en función de las creencias y necesidades del grupo en ese momento. El sexo sabemos que ha sido asociado instintivamente a la reproducción y a la fertilidad, la magia, el amor, el poder, la naturaleza, la religión, el status, lo prohibido, la diversión, el placer, la divinidad, el pecado y lo sobrenatural.

Los roles sexogenéricos se refieren a todas las expresiones cognitivas y emocionales, verbales y no verbales, voluntarias e involuntarias, que se manifiestan a través de la forma de ser y de comportarse de cada quien, y que muestran la forma en que somos en tanto que mujeres y hombres.

Entre las características más sobresalientes de los roles sexogenéricos tenemos las siguientes:

- ❖ Los roles sexogenéricos pasan a formar parte integral de la personalidad y no son sólo expresión parcial de los impulsos biológicos o del aprendizaje social de la persona.
- ❖ Existen predisposiciones genéticas inespecíficas que son el sustento fisiológico y energético que impone matices específicos al aprendizaje de los roles sexogenéricos

- ❖ Los roles sexogénicos no están codificados genéticamente y tienen que ser aprendidos a través de un largo proceso de socialización
- ❖ La especie humana desarrolla roles sexogénicos homogéneos al interior de su propio grupo, que al mismo tiempo son heterogéneos comparados con otros grupos sociales.

2.4 Esquema psicocorporal y autoestima (órganos y funciones)

Aparato	Reproductor	Femenino
---------	-------------	----------

La descripción del sistema sexual femenino se divide en tres partes:

1- Los genitales externos o vulva- Es el nombre con el que se designa al conjunto de los genitales que pueden verse.

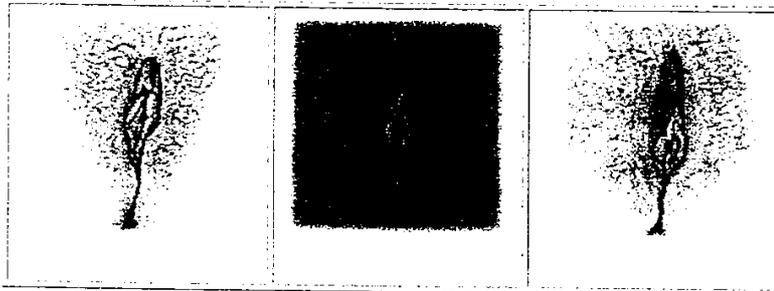
La vulva consta de las siguientes partes: los labios mayores, que son los labios grandes y externos; el monte púbico, situado por encima de la vulva, es un montículo blando que se cubre de pelo en la pubertad; los labios menores, que se hallan dentro de los mayores; el clítoris, situado en el punto de unión de los labios menores y el vestíbulo, que constituye una zona en forma de almendra situada dentro de los labios menores, donde aparecen la vía urinaria y la abertura vaginal.

2- Los genitales internos- Es el sistema reproductor de la mujer y consta de las siguientes partes: el himen; Las glándulas de Bartholin; la uretra; la vagina; el cérvix; el útero o matriz; las trompas de Falopio y los ovarios, donde se almacenan los óvulos.

3- Los senos- Los cuales, a pesar de no ser genitales, tienen un significado sexual considerable.

A continuación analizaremos cada una de las partes enunciadas:

Los labios mayores son dos grandes pliegues de piel que delimitan la hendidura vulvar, en la que desembocan uretra y vagina. Miden unos 8-9 cm. de longitud y 2 cm. de altura con una base de unos 2cm. El monte de Venus es un acúmulo de tejido adiposo subcutáneo situado sobre el pubis y que esta cubierto de vello en un área triangular cuya base ofrece una ligera depresión que marca el límite con la región hipogástrica. En el vértice del triángulo se confunde con la unión de los labios mayores. Los labios menores se sitúan por dentro de los labios mayores, siguen la misma dirección desde la parte anterior, pero acaban adosándose a ellos en la unión de los tercios medio e inferior y contribuyen a formar la horquilla por delante de la comisura posterior de los labios mayores.



El clítoris se encuentra allí donde se juntan los labios internos o menores. **Posee una función única:** dar placer a su dueña. No tiene nada que ver con el tener hijos. Las innumerables terminaciones nerviosas que hay en el clítoris y en sus alrededores hacen que sea muy sensible al contacto, tanto directo como indirecto. Consta de una cabeza o zona redondeada llamada glándula y de una parte más larga denominada eje o cuerpo, el cual normalmente está cubierto por el tejido de los labios internos. Su tamaño puede oscilar normalmente entre medio centímetro y un centímetro, pero al ser estimulado se llena con la sangre

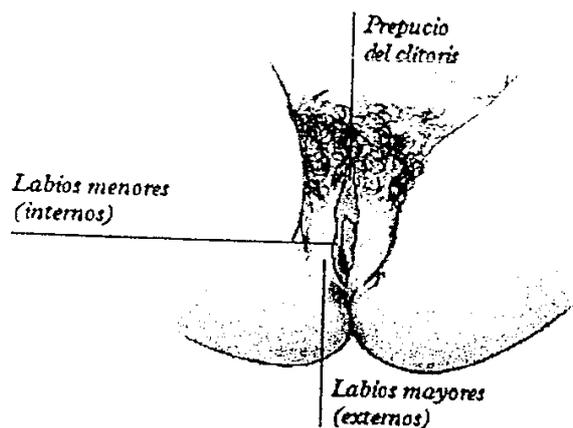
que afluye y aumenta su tamaño pudiendo duplicar su diámetro. Cuando la estimulación continua y se aproxima el orgasmo, el clítoris se retrae y se esconde bajo el capuchón, volviendo a salir cuando la estimulación se detiene. El orgasmo producirá una liberación de la sangre acumulada en el clítoris.

El vestíbulo consta de dos partes principales: la abertura de la uretra y la de la vagina. La abertura de la uretra se sitúa por debajo del clítoris y por encima del orificio vaginal. La abertura vaginal no es un agujero grande y puede verse mejor cuando se separan los labios.

El himen se encuentra dentro de la vagina, un poco más arriba de su abertura, y es un delgado trozo de tejido que bloque parcialmente el camino hacia el interior. No tiene ninguna función biológica que se sepa, y según las distintas mujeres varía de tamaño y de forma. No tapa toda la abertura vaginal ya que debe existir un agujero que permita la salida del flujo menstrual o periodo. Al romperse el himen, ya sea durante el coito o en alguna otra ocasión puede aparecer algo de dolor y hemorragia. Ambas cosas son absolutamente normales y se calman en poco tiempo.

A cada lado de los labios menores se encuentran las glándulas de Bartholin, que tienen sus salidas muy cerca de la abertura vaginal y que producen una pequeña cantidad de fluido cuando la mujer se excita sexualmente. Antes se pensaba que esta pequeña cantidad de fluido intervenía de forma importante en la lubricación vaginal, pero estudios médicos han demostrado más tarde que la lubricación vaginal viene de mucho más arriba de la vagina y aún está por descubrir cual es la función de estas glándulas.

La uretra es el segmento final de las vías urinarias. La uretra de la mujer, muy diferente a la del hombre, mide aproximadamente 4 cm. y está revestida por un epitelio escamoso. El paso espontáneo de la orina desde la vejiga a la uretra se produce por la existencia de dos esfínteres: el esfínter uretral interno, compuesto por fibras musculares lisas dispuestas en haces espirales, longitudinales y circulares, que en conjunto se denominan músculo detrusor de la vejiga, y que al tratarse de fibras musculares lisas reciben inervación simpática y parasimpática, y el esfínter uretral externo, que está formado por músculo esquelético y se controla de manera voluntaria.



La vagina es un conducto cilíndrico, musculomembranoso, aplanado de delante atrás, que va desde la vulva hasta el cuello uterino, y que posee una gran capacidad de expansión y contracción.

Su longitud oscila alrededor de los 8 cm., con grandes variaciones por diferencias individuales, vida sexual o número de partos. La anchura es de 2,5 cm., siendo mayor en la extremidad superior y menor en la parte inferior. Por fuera, la vagina se relaciona con los demás órganos pelvianos. Por delante está la vejiga urinaria y el tabique vesico-vaginal, y más abajo la uretra, a la que está íntimamente unida. Por detrás se encuentra el fondo de saco de

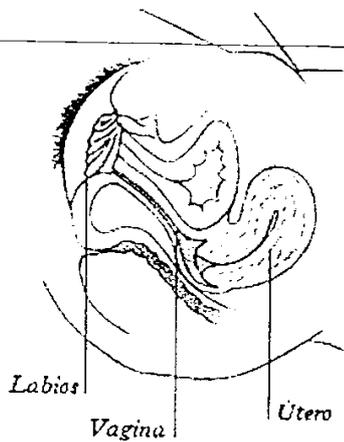
Douglas en la parte superior y por detrás se encuentra situado el recto. Por los lados, en la parte superior se encuentra la base de los ligamentos anchos y por allí llegan los vasos que irrigan la vagina, encontrándose grandes plexos venosos.

Durante la excitación sexual la vagina responde casi inmediatamente a la estimulación, lubricándose por medio de unas pequeñas gotas de fluido que aparecen en sus paredes.

El cérvix o cuello uterino, tiene una longitud de unos 3 cm. y un espesor de 2,5 cm. Su forma es cilíndrica y la vagina se inserta a su alrededor circularmente aunque en un plano oblicuo más elevado por detrás que por delante. Esto permite dividir al cuello en dos porciones, la supravaginal y la intravaginal. La porción intravaginal es el llamado hocico de tenca.

La cavidad del cuello es fusiforme, con dos caras, anterior y posterior, planas que se apoyan una sobre otra. En ellas hay unos pliegues en forma de hoja de palmera que se denominan "árbol de la vida".

Tiene la capacidad de extenderse y contraerse para permitir el paso del feto en el momento del parto. También pasa por el cervix el flujo menstrual en su camino de salida a través de la vagina. El esperma, tras ser depositado en la vagina, pasa por el cervix hacia el útero y las trompas de Falopio. El cervix segrega un fluido llamado moco cervical, durante el ciclo menstrual este moco cambia de aspecto; quienes practican el método natural de planificación familiar lo utilizan como indicador de los días seguros o inseguros para realizar el coito. Se llama método del moco cervical o Billings.



El útero, conocido familiarmente como matriz, es un órgano hueco situado en la parte media de la excavación pelviana entre la vejiga y al recto. Su cavidad comunica lateralmente con la de las trompas y, por abajo, con la de la vagina, órgano con el que se continúa hacia el exterior.

En el útero se distinguen dos partes bien diferenciadas: cuerpo y cuello, ambos unidos por una corta estructura circular o istmo. Cuerpo y cuello forman habitualmente un ángulo obtuso, abierto hacia delante, por lo que se dice que útero está en anteflexión.

La parte anterior del útero o cuerpo uterino, es la más voluminosa del órgano. La forma se asemeja a una pera, cuya parte más ancha se sitúa hacia la parte superior.

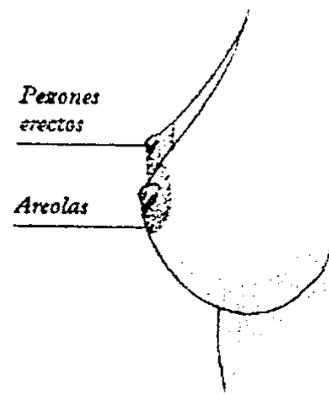
Existe gran diferencia de tamaño y peso entre los úteros de mujeres que no han tenido hijos, y las que sí. Por ejemplo el peso en las mujeres nulíparas (sin hijos) oscila entre 45-50 gr., mientras que en las multíparas (con varios hijos) es de 60-65 gr.

La cavidad del cuerpo uterino es relativamente pequeña, aplanada, con las caras anterior y posterior aplicadas una contra otra.

Las trompas uterinas o de Falopio, también llamadas oviductos, son dos órganos huecos, cilíndricos, largos y estrechos, que nacen de los órganos

superiores del útero y se extienden hasta los ovarios a los que recubren en parte. El conjunto de trompas y ovarios suele conocerse como anejos uterinos.

Las trompas miden entre 10 y 14 cm. de longitud, y su diámetro va ensanchándose de dentro a fuera, oscilando entre 3 y 8 mm. Toda la trompa posee gran capacidad para la distensión. Las paredes de las trompas de Falopio están cubiertas de estructuras similares a las del cabello, llamadas cilios, que se contraen ligeramente a lo largo de las trompas y ayudan al óvulo en su camino hacia el útero. Es importante resaltar también que cualquier



espermatozoide que llegue hasta las trompas de Falopio debe moverse o nadar a contra corriente.

Como se ha dicho las trompas son un órgano hueco, y ello le permite establecer una comunicación entre la cavidad uterina y la cavidad abdominal en las proximidades del ovario.

Los ovarios, situados simétricamente en la cara posterosuperior del ligamento ancho, cerca de la pared lateral de la excavación pelviana, son los órganos más importantes del aparato genital femenino, tanto por su función generadora como por su función endocrina.

Tienen forma ovoidea, un poco aplanada de fuera a dentro, con eje casi vertical en las nulípara, y un tamaño aproximado de 35 mm. de longitud, 20 de anchura y 10 de espesor, con peso de uno 5 gr. El color es blanco-rosáceo, y la consistencia dura. Sin embargo a lo largo de la vida cambia de aspecto, también dependiendo de los partos que haya tenido la mujer. Al nacer la niña el ovario es relativamente grande, en la madurez su superficie se hace rugosa e irregular, y después de la menopausia se atrofia, pudiendo llegar a ser en la mujer anciana tan pequeño como una habichuela.

Una mujer nace aproximadamente con 200.000 óvulos en cada ovario ("ovum" en latín significa "huevo", "óvulo" sería su diminutivo). Durante los años reproductivos de la mujer se liberan entre 300 y 500 de estos óvulos. Cada óvulo se halla en un folículo, que es una cavidad en la cual puede permanecer el óvulo inmaduro. Cuando el óvulo madura, sale de la cavidad y es expulsado del ovario.

Los senos de las mujeres son órganos relacionados con la sexualidad y la reproducción estrechamente. Hay tres aspectos importantes en relación con los senos: a menudo, proporcionan placer erótico; desempeñan un papel importante en la imagen que de sí misma tiene una mujer y la mujer puede alimentar a un niño con ellos. Los senos de los hombres pueden dar placer, pero tienen poca influencia en la auto-imagen.

La erección de los pezones es una reacción normal a la estimulación. Hasta la menopausia, si la mujer no ha amamantado, la estimulación hará que sus pechos también aumenten de tamaño, al llenarse de sangre sus venas. Los pechos de los hombres no aumentan de tamaño por la estimulación, pero en

más de un 50% de los casos presentan una erección del pezón. También el estar desnudo o el tener frío puede hacer que se endurezcan los pezones, sobre todo en las mujeres. Cada pezón posee una aureola a su alrededor, que es una zona oscura cuyo color y tamaño varía en cada mujer. Es normal tener pequeños bultitos en la aureola: son glándulas productoras de aceite, que segregan un lubricante para facilitar la lactancia. Durante el embarazo la aureola se oscurece y permanece así hasta después del parto.

Dentro de cada seno hay de 15 a 25 pequeños sacos productores de leche. La leche que se produce pasa a través de los conductos galactóforos hasta el pezón, lista ya para que el niño la succione. Independientemente del tamaño del seno, las glándulas mamarias tienen el mismo tamaño en cada mujer y producen aproximadamente la misma cantidad de leche.

» FISIOLOGÍA DEL APARATO SEXUAL FEMENINO

Los ovarios desempeñan un papel central en la reproducción femenina, ya que tienen a su cargo dos funciones íntimamente relacionadas: la producción de óvulos y la de hormonas sexuales. Estas dos funciones están reguladas por dos centros del cerebro: el hipotálamo y la adenohipófisis. A su vez, el lugar principal en donde actúan las hormonas ováricas es el útero y la ovulación puede continuar hasta la implantación del óvulo fertilizado en la cavidad uterina.

Tanto la ovulación como la producción de hormonas por el ovario se repiten con rigurosa frecuencia: el ciclo ovárico. Este ciclo se basa en los cambios que

tienen lugar durante el desarrollo de las células reproductoras femeninas, de las que resultan los óvulos.

Cada mes en la vida de una mujer mientras esta sea fértil, la hipófisis en el cerebro segrega la hormona llamada hormona foliculoestimulante (FSH), la que estimula por lo general, uno de los ovarios para desarrollar un folículo. Los óvulos se almacenan dentro de los folículos y ahí maduran. Cuando circulan las cantidades suficientes de FSH, y de la llamada hormona luteinizante, el folículo estalla y deja en libertad al óvulo dentro de la trompa de falopio, proceso que se denomina ovulación. El óvulo desciende por la trompa hacia el útero y, o bien se implanta en la pared uterina como óvulo fertilizado (embarazo), o es expelido junto con el recubrimiento uterino como óvulo no fertilizado (menstruación). El folículo que albergó al huevo madura hasta convertirse en el cuerpo lúteo, el cual segrega grandes cantidades de progesterona durante la segunda mitad del mes. Luego envejece y muere.

La duración media del ciclo menstrual es de 28 días, pero también es normal que dure de 26 a 33 días. La ovulación se produce 14 días después del primer día de la menstruación, estos primeros 14 días antes de la ovulación constituyen la fase estrogénica, y la segunda fase es la fase progestérgica.

En la primera mitad del ciclo menstrual la producción de estrógeno tiene un efecto rejuvenecedor sobre el cuerpo. Mantiene el cabello en buenas condiciones, hace florecer la piel y levanta el ánimo. La secreción vaginal es clara, fluida y con muy poco olor.

En la segunda mitad, la progesterona provoca que los pechos se agranden y se hagan mas pesados. Pueden aparecer manchas en la piel, y la secreción vaginal se hace mas espesa y pegajosa.

» FECUNDACIÓN Y EMBARAZO

La función biológica del sexo humano es la reproducción, que asegura la continuidad de la existencia y el desarrollo de la especie.

La reproducción es un proceso complejo y fascinante en el que un espermatozoide masculino fertiliza un óvulo femenino, transformándose ese huevo fertilizado en un embrión.

El periodo de ovulación, es el periodo fértil de una mujer, si durante estos días (4 aproximadamente) realiza el coito con un hombre también fértil es posible que se produzca la fusión de un óvulo con un espermatozoide.

Durante el coito, o introducción del pene en la vagina, el liquido seminal (que contiene los espermatozoides) es bombeado desde las ampollas y las vesículas seminales hasta la uretra, en un proceso llamado emisión. La eyaculación es la expulsión del semen fuera de la uretra.

Después del coito los espermatozoides nadan a través del cuello del útero hacia las trompas de Falopio. Una vez en la trompa, rodean al óvulo e intentan penetrarlo hasta que uno lo logra. La unión de un óvulo con un espermatozoide crea un cigoto, y se conoce como proceso de fertilización. El óvulo y el espermatozoide son los gametos femenino y masculino respectivamente, es decir, son células especializadas para la reproducción. Cada una contribuye con

23 cromosomas a la formación del cigoto, que a su vez es también una sola célula, pero que consta de 46 cromosomas. Este es el motivo por el cual todas las células humanas contienen 46 cromosomas.

La fertilización prosigue y el cigoto comienza su división celular para convertirse en un blastocito que baja por la trompa de Falopio hasta el útero, en cuya pared se implanta. La implantación del huevo en una rica mucosa que permite su nutrición y desarrollo, es un fenómeno importantísimo, ya que determina la vocación especial de la madre y le da su significación y dimensiones.

En el momento de la ovulación, un cambio en la información que el cerebro y la hipófisis envían al ovario puede provocar que éste libere más de un óvulo, lo que da lugar a la concepción de mellizos o trillizos (no idénticos), cada uno con su propia placenta. Esta peculiaridad es con frecuencia hereditaria. Sin embargo, si un sólo óvulo fertilizado se divide en dos partes iguales, resultan gemelos idénticos que comparten la misma placenta.

Los intercambios constantes entre madre e hijo tienen lugar mediante un órgano especial, la placenta, una especie de esponja sanguínea a través de la cual la sangre materna aporta al feto las sustancias nutritivas y el oxígeno, recogiendo los productos de eliminación rechazados por el feto.

Un embarazo viene a durar 40 semanas, durante las cuales el feto se va desarrollando hasta alcanzar la madurez orgánica que le permite salir al mundo exterior a través del parto:

A las seis semanas de embarazo, el embrión no es reconocible todavía como ser humano y solo mide 1,3 cm de longitud. La prueba del embarazo debe dar positiva y la mujer puede notar algunos síntomas, como sensibilidad en las mamas y náuseas.

A las doce semanas el útero se hace palpable por encima de la pelvis. Ahora están formados todos los órganos principales del feto; aparecen las uñas en los dedos de las manos y los pies. El feto mide unos 7.5 cm de longitud y pesa alrededor de 14 gr.

A las veinte semanas de embarazo, el útero ha llegado al nivel del ombligo de la madre y ésta nota los movimientos del feto. El niño mide unos 21 cm y está cubierto por un vello fino y lanoso, llamado lanugo.

A las veintiocho semanas el útero alcanza el punto medio entre el ombligo y el esternón. Los movimientos fetales son vigorosos y la madre puede sentir contracciones indoloras rítmicas. El feto es ahora "viable", lo que significa que podría vivir fuera de la madre. Su piel está cubierta por una capa protectora llamada vérnix y puede abrir los ojos. Mide alrededor de 37 cm.

A las cuarenta semanas el embarazo ha llegado a término y la madre se muestra impaciente por el nacimiento del hijo. La cabeza del feto se desplaza hacia abajo en la pelvis de la madre, el feto está "encajado".

El parto es el proceso mediante el cual el bebé sale, a través de la vagina, del útero de la madre al exterior. El parto es posible gracias a una dilatación del cuello del útero y a las llamadas "contracciones" del útero que empujan al niño.

Durante el embarazo el feto ha obtenido todos los nutrientes necesarios de la madre a través de la placenta, el recién nacido seguirá siendo alimentado por la madre, pero a través de los pechos, que proporcionan leche para su adecuada alimentación.

La leche producida en los senos constituye la respuesta a la acción de dos hormonas: la prolactina y la oxitocina. La prolactina estimula la producción de leche por parte de las glándulas mamarias y, cuando el niño chupa, se libera más prolactina en el torrente sanguíneo, causando una mayor cantidad de leche. La oxitocina hace que la leche vaya de las glándulas hasta el pezón en el proceso llamado popularmente "subida de la leche". Algunas veces el recién nacido no succiona lo suficientemente fuerte durante el primer o segundo día, con lo cual la cantidad de oxitocina liberada en la sangre es insuficiente y la "subida de la leche no es la adecuada. Cuando la madre y el niño han adquirido el hábito de la lactancia todo funciona bien.

Los senos producen otra sustancia más: el calostro. El calostro no es leche, pero resulta extremadamente nutritivo. Es espeso y amarillento, y suele gotear de los pezones ocasionalmente durante las últimas semanas del embarazo. Los niños se alimentan de calostro los primeros días hasta que llega el chorro adecuado. El calostro no solo es rico en proteínas, sino que también contiene anticuerpos con los que el niño adquiere protección contra ciertas enfermedades a las que están especialmente expuestos los recién nacidos.

Aparato Reproductor Masculino

Es el conjunto de órganos encargados de producir espermatozoides y de depositarlos en el aparato reproductor femenino en el acto de la cópula.

Los órganos encargados de producir espermatozoides son los testículos, contenidos dentro del escroto, que es cutánea ubicados fuera de la cavidad abdominal.

Los espermatozoides se forman dentro de los tubos seminíferos del testículo y desemboca en un tubo sinuoso de gran longitud llamado epididimo ubicado sobre la región dorsal del testículo.

El epididimo se continúa con un conducto más grueso y de paredes contráctiles llamado conducto o vaso deferente que penetra en el abdomen y pasa por detrás de la vejiga para desembocar finalmente en la uretra mediante su parte final llamado conducto eyaculador.

Anexas a los conductos deferentes se ubican las vesículas seminales que son 2 glándulas productoras del líquido que acompaña a los espermatozoides constituyendo el conjunto en semen.

Cada ser vivo cumple como un individuo un ciclo vital con principio y fin: nace, crece, se reproduce y muere.

Pero si bien, la vida del individuo tiene término, la reproducción asegura, a través de la descendencia, la perpetuación a través del tiempo.

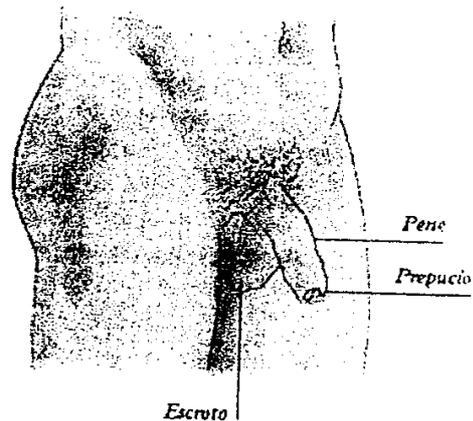
En todas las especies ocurre que los descendientes de los progenitores poseen caracteres hereditarios de los cromosomas.

La reproducción es el proceso biológico que permite a los seres vivos originar nuevos seres para conservar la especie.

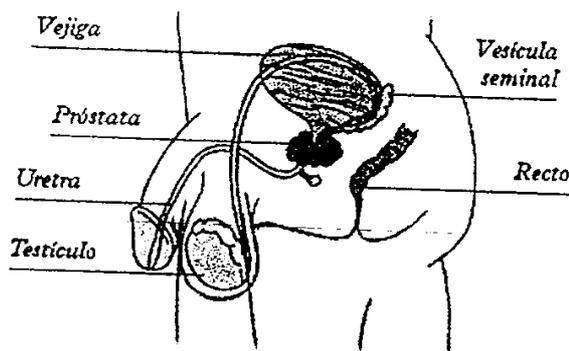
En la especie humana, la reproducción responde en todo a los caracteres de la reproducción de los demás mamíferos.

El hombre y la mujer están aptos para reproducir a partir del momento de la maduración sexual, alrededor de los 13 y 14 años.

Desde dicho momento, los humanos están permanentemente en condiciones de procrear ya que no existe en la especie un periodo de celo, apto para



reproducirse,



como ocurre en otras especies.

» MORFOLOGÍA Y FUNCIONAMIENTO DEL APARATO REPRODUCTOR MASCULINO

El sistema sexual masculino consta de los genitales externos que son el pene y el escroto y de los genitales internos: los testículos; los túbulos seminíferos; los epidídimos; los vasos deferentes; las vesículas seminales; la glándula prostática; los conductos eyaculadores; las glándulas de Cowper y la uretra.

A continuación vamos a analizar la morfología y función de cada uno de estos componentes:

» GENITALES EXTERNOS

El pene es el órgano de la copulación, su función es llevar el espermatozoides al aparato genital femenino durante el coito. Es además órgano de micción, pues alberga la porción final de la uretra.

Nace en la parte anterior del periné. Adosado a la ramas isquiopubianas, se dirige hacia la sínfisis donde se hace libre, se rodea de una cubierta cutánea y se incurva hacia abajo pendiendo libremente por delante del pubis.

Se pueden considerar en el pene dos porciones: una posterior o perineal, el glande, y otro anterior o libre. La parte anterior en estado de flacidez o reposo es blanda y cilíndrica y cuelga verticalmente. En erección aumenta de tamaño, se hace dura y se transforma en un prisma triangular, y alcanza una longitud de 15-16 cm. El glande está cubierto por un pliegue o piel llamado prepucio. Es como un capuchón y puede replegarse hacia atrás para dejar al descubierto la cabeza del pene, excepto en los niños recién nacidos. Poco después del nacimiento, a algunos niños, se les extirpa esta piel en un proceso llamado circuncisión.

El escroto o bolsa escrotal es la superficie cutánea que cubre los testículos. La bolsa escrotal se divide en dos mitades, correspondientes a cada testículo y sus estructuras adyacentes. Se encuentra dividida por un rafe medio.

La función principal del escroto es mantener y controlar la temperatura natural de los testículos. En determinadas ocasiones, especialmente cuando hace frío, las fibras musculares del escroto hacen que todo el saco se contraiga o se encoja, acercando los testículos al cuerpo para mantenerlos más calientes. En otras condiciones, como cuando hace calor, o se está en relajación completa, el escroto se vuelve más flojo y suave, con la superficie lisa. Entonces los testículos cuelgan más separados del cuerpo, para así mantenerse más frescos.

Es habitual que la bolsa escrotal izquierda descienda algo más que la derecha. Es una piel sensible, fina y de color oscuro, caracterizada por pliegues transversales, muy irrigada y rica en terminaciones nerviosas, que le otorgan su característica sensibilidad.



Corte de perfil
del aparato
sexual masculino

1. Vejiga urinaria
2. Pene
3. Vesícula seminal
4. Conducto eyaculatorio
5. Próstata
6. Glándula bulbouretral
7. Pene
8. Uretra
9. Prepucio
10. Glándula
11. Escroto
12. Testículo
13. Epididimo
14. Conducto deferente
15. Ano

» GENITALES INTERNOS

Los testículos, o gónadas masculinas son dos órganos de situación simétrica, cuelgan dentro del escroto, por debajo del pene y poseen doble función, producir espermatozoides y hormonas. La forma de los testículos es ovoidea, con un tamaño medio aproximado de 40 a 50 mm. de largo, 2,5 mm. de espesor y unos 30 mm. de anchura. Su peso ronda los 20 gr. son de color blanco-azulado, debido a la capa albugínea que los envuelve, y de consistencia muy dura. La albugínea es una cápsula de tejido conjuntivo, inextensible y de color blanco que rodea al testículo. Se encuentran en la región inguinal y salen del abdomen a través del conducto inguinal, situándose por debajo del pene y por delante del periné.

A partir de la **pubertad**, se fabrican espermatozoides en cada testículo. El desarrollo de un espermatozoide individual tarda aproximadamente diez semanas. Cada mes se producen miles de millones de espermatozoides, con una ligera disminución en los últimos años. Si los espermatozoides no son eyaculados, simplemente se destruyen y son absorbidos por el tejido de los testículos. El espermatozoide tiene tres partes: una cabeza, un cuello y una cola. La cabeza lleva 23 pares de cromosomas, que llevan la contribución del hombre a la herencia genética del niño. La otra mitad es aportada por el óvulo o huevo femenino, que también contiene 23 cromosomas. El cuello y el cuerpo del espermatozoide contienen materia que puede ser convertida en energía, de tal forma que el espermatozoide puede moverse por sí mismo después de haber sido eyaculado por el hombre. La cola del espermatozoide se mueve hacia adelante y hacia atrás, como un renacuajo para permitir que el

espermatozoide avance por la vagina, suba por el útero y llegue hasta las trompas de Falopio. El espermatozoide se mueve a unos 14 ó 16 cm. por hora. El proceso de producción de espermatozoides se llama espermatogénesis, y normalmente transcurren 60 a 72 días mientras un espermatozoide madura.

La **testosterona** es la principal hormona masculina de todo un grupo colectivamente llamado andrógenos. Éstos se producen principalmente en los testículos, aunque también se fabrican cantidades muy pequeñas en las glándulas suprarrenales. Los testículos y las glándulas suprarrenales del hombre producen también una cantidad muy pequeña de estrógeno, la hormona sexual femenina. La producción de testosterona es estimulada e influida por un sistema de señales muy complejo en el que intervienen la glándula pituitaria y el hipotálamo. El crecimiento y desarrollo del pene, de los testículos y del escroto, así como la aparición del vello púbico, el crecimiento de la barba y otros caracteres sexuales secundarios, son el resultado de los elevados niveles de testosterona que se producen en la pubertad y después de ella. La testosterona influye también en el impulso e interés sexuales, de forma que un nivel bajo de testosterona ocasiona un nivel bajo en la libido o impulso sexual.

Podemos decir que los túbulos seminíferos forman parte de los testículos, alojados en su parte interior. Están formados por dos tipos de células: por un lado las células de Sertoli y por otro las células del epitelio germinativo. Entre los tubos seminíferos se encuentra un tejido conectivo laxo, en cuyo interior se encuentran las células intersticiales o de Leydig, que son las encargadas de la función endocrina de secreción de hormonas sexuales.

Los **conductos seminíferos** confluyen en unos conductos cortos, estrechos y rectilíneos denominados tubos rectos. Estos, a su vez, terminan en una red de canalículos dotados de un epitelio cubico de capa única, situada en la red testicular.

La red testicular se une al epidídimo por medio de los conductos eferentes, que están enrollados sobre si mismo adquiriendo forma cónica, con el vértice alejándose del testículo.

El epidídimo se sitúa en la parte posteriosuperior del testículo, se divide en tres partes: cabeza , cuerpo y cola, constituidas respectivamente por los conductillos eferentes , las sinuisodales del conducto y el conducto extendido. Mientras el epidídimo mide unos 5 cm. de longitud, el conducto que lo forma, que se encuentra muy replegado sobre sí mismo, puede alcanzar hasta 6 m. Está rodeado por tejido conjuntivo y cubierto por una envoltura similar a la del testículo denominada albugínea epididimaria. Los espermatozoides permanecen en los epidídimos hasta que se destruyen y son absorbidos por el tejido circundante o hasta que son eyaculados.

Al epidídimo le sigue el conducto deferente, que culmina en el conducto eyaculador.

Unido a cada testículo existe en cada testículo un estrecho tubo llamado vaso deferente. Cada vaso mide unos 40 cm. de longitud y 2 mm. de diámetro si bien su luz tiene un diámetro de unos 0,5 mm. debido fundamentalmente a la gruesa capa muscular que le rodea. Es de forma cilíndrica y sigue un trayecto muy complicado, pues sale desde la cola del epidídimo, corriendo paralelo a

éste por su cara interna y por la parte superior del testículo , hasta llegar a un punto en la porción anterior de este último, en el que, gracias a un acodamiento asciende hasta el orificio externo del conducto inguinal. Recorre dicho conducto, llega a la pelvis y desemboca en el conducto eyaculador, que se forma por la confluencia del conducto deferente y la vesícula seminal.

Cuando ya han subido por un vaso, los espermatozoides se mezclan con fluidos de las vesículas seminales y de la glándula prostática, formando una sustancia nueva, el semen o esperma, es lo que el hombre eyacula.

Situadas a cada lado y justo por encima de la glándula prostática, se hallan las dos vesículas seminales. Están situadas en íntima conexión con las vías espermáticas, hasta el punto de que para algunos autores forman parte de las mismas, las vesículas seminales son unos receptáculos que pueden almacenar el esperma en los periodos inter-eyaculatorios, pero que además están dotados de capacidad para segregar una parte de líquido seminal. Se unen a la extremidad distal de los conductos deferentes, en el punto en que éstos se transforman en los conductos eyaculadores.

Las vesículas seminales se configuran como unos conductos tortuosos que se repliegan sobre sí mismos, situados entre vejiga y recto, con dirección oblicua hacia fuera, atrás y arriba. Tienen forma piriforme, con un progresivo aumento de su tamaño desde su origen en el conducto deferente hasta su final en fondo de saco ciego. Mide cada una de ellas 5-6 cm., y a lo largo de las mismas se distinguen un cuello, un cuerpo y un fondo.

La **próstata** es un complejo de glándulas tubuloalveolares incluidas en la masa muscular desarrollada en la porción inicial de la uretra masculina, debajo de la vejiga urinaria. Su tamaño y forma se aproxima al de una castaña. Se encuentra en una encrucijada urogenital, pues agrupa sus elementos en torno al inicio de la uretra, en el punto donde terminan los conductos eyaculadores. Se relaciona también con el aparato esfinteriano vesical. Pueden distinguirse en éste órgano una capa superior, un vértice, una cara anterior, una cara posterior y dos caras laterales. El volumen de la próstata varía según la edad. Poco desarrollada en la infancia, crece bruscamente durante la pubertad, hasta alcanzar los a veinte o veinticuatro años su completo desarrollo. En el adulto mide unos 25-30 mm. de altura, por 40 mm. de anchura y 25 mm. de espesor. Pesa entre 20-25 gr. En cuanto a la constitución interna de la próstata, se distinguen 3 anillos glandulares, que reciben el nombre de periuretral, medio y periférico.

A partir de la pubertad, la próstata segrega una sustancia que, al igual que el fluido de la vesícula seminal, sirve de nutrición al espermatozoide y aumenta su capacidad de movimiento. El fluido de la próstata constituye aproximadamente el 39% del semen; el de las vesículas seminales un 60% y los espermatozoides solo alrededor del 1%.

Inmediatamente después del punto en que la vesícula seminal desemboca en el conducto deferente, el conducto, que ahora es común para el testículo y la vesícula seminal recibe el nombre de conducto eyaculador. Atraviesa la superficie superior de la glándula prostática. Sigue por la sustancia de esta glándula y se vacía en la uretra a la altura del veru montanum. Mide unos 2,5

cm de longitud. Durante el coito, el semen se acumula en estos dos conductos, y cuando la excitación sexual llega a su punto más alto, un reflejo espinal origina contracciones rítmicas en toda la zona e impele el semen fuera de la uretra en chorros. Este proceso se llama eyaculación.

Las glándulas de Cowper también se llaman glándulas Bulbo-uretrales o de Mery-Cowper. Son glándulas tubulo-alveolares, del tamaño de un guisante, que se sitúan en número de dos, a ambos lados de la extremidad posterior del bulbo de la uretra. Más concretamente, se ubican en el espesor del músculo transversal profundo del periné, o en la parte posteroinferior del esfínter estriado de la uretra.

De cada Glándula de Cowper emerge un conducto excretor de 30 a 40 mm. de longitud, que se dirige oblicuamente hacia delante y hacia dentro hasta penetrar en el bulbo. Desde allí ambos caminan paralelos, en el espesor de la pared uretral, para abrirse en la ampolla uretral por su pared inferior.

Durante la excitación sexual, pero antes de la eyaculación, estas diminutas glándulas segregan una pequeña cantidad de fluido en la uretra que sale por el meato urinario y aparece en la punta del pene y a su alrededor. Esta pequeña cantidad de fluido contiene espermatozoides que ya se han salido de los conductos eyaculadores, en cantidad suficiente para producir un embarazo aunque no se halla producido eyaculación alguna todavía.

En la uretra masculina se distinguen tres regiones: la uretra prostática, la uretra membranosa y la uretra cavernosa. La primera de ellas tiene una longitud de unos 3 cm. y en ella desembocan la próstata y los conductos

deferentes pares. La uretra membranosa es la más corta, con una longitud aproximada de 2,5 cm., y en ella se encuentra el esfínter externo. El segmento más largo corresponde la uretra cavernosa, que tiene 15 cm. de longitud y termina en el meato uretral.

El paso espontáneo de la orina desde la vejiga a la uretra no se produce por la existencia de dos esfínteres, el esfínter uretral interno, compuesto por fibras musculares lisas dispuestas en haces espirales, longitudinales y circulares, que en conjunto se denominan músculo detrusor de la vejiga, y que al tratarse de fibras musculares lisas reciben inervación simpática y parasimpática, y el esfínter uretral externo, que está formado por músculo esquelético y se controla de manera voluntaria.

La uretra tiene dos funciones: permitir que la orina salga desde la vejiga hasta el exterior del pene y permitir que el semen sea eyaculado.

» FUNCIÓN DE LOS ESPERMATOZOIDES

Como hemos visto el semen, que contiene los espermatozoides es eyaculado y si esto sucede dentro de la vagina de una mujer en su periodo fértil es posible que uno de los espermatozoides atraviese con su cabeza la capa más externa del óvulo, penetrando hacia el centro del mismo. Cuando esto ocurre ningún otro espermatozoide puede penetrar en ese mismo óvulo. La fecundación tiene lugar, por lo general, en la trompa de Falopio y en las 24 horas que siguen a la ovulación; por lo tanto, la mujer tiene un tiempo limitado, para quedar embarazada, en cada ciclo menstrual. Los espermatozoides permanecen vivos en la en la vagina, útero y trompas de Falopio durante varios días, en los

cuales pueden penetrar en el óvulo, aunque el óvulo pierde su capacidad para ser fecundado entre las 24 y las 36 horas.

Cuando el espermatozoide ha penetrado en el óvulo, ha tenido lugar la fecundación y, en ese momento, existe ya una sola célula llamada cigoto.

2.5 Cuidados e higiene

La higiene es el conjunto de conocimientos y técnicas que deben aplicar los individuos para el control de los factores BV que ejercen o pueden ejercer efectos nocivos sobre su salud. La higiene personal es el concepto básico del aseo, limpieza y cuidado de nuestro cuerpo.

Sus objetivos son mejorar la salud, conservarla y prevenir las enfermedades.

Se entiende como higiene:

1. Limpieza, aseo de lugares o personas.
2. Hábitos que favorecen la salud.
3. Parte de la medicina, orientada a favorecer hábitos saludables, en prevención de enfermedades.
4. Reconocimiento, evaluación y control de aquellos factores y tensiones ambientales que surgen en el lugar de trabajo y que pueden provocar enfermedades, quebrantos de salud, quebrantos de bienestar, incomodidad e ineficacia de los trabajadores y los ciudadanos.
5. La higiene personal es la parte de la medicina que trata de los medios en que el hombre debe vivir y de la forma de modificarlos en el sentido más favorable para su desarrollo.

La sexualidad implica de nosotros el grado máximo de intimidad entre dos (o más) personas, y como tal hay algunos detalles que debemos cuidar. Uno de ellos es la higiene sexual. No sólo por una cuestión de auto-respeto, sino para evitar contagios y enfermedades que pueden desarrollarse si no prestamos la suficiente atención al aseo genital.

Un simple pero esmerado cuidado de pequeños "detalles" pueden evitarnos infecciones y complicaciones que podrían ser graves. Aquí tienes algunos consejos para tu higiene sexual que te ayudarán a vivir una sexualidad plena.

En el caso de las mujeres, la higiene personal deberá incluir una cuidadosa limpieza en el perineo (zona entre el ano y la vagina) para evitar que posibles infecciones puedan llegar a los genitales, pero es conveniente utilizar jabón suave para no provocar irritaciones. Después de una relación sexual, no conviene realizar lavados vaginales pues se destruye la flora vaginal y se aumenta el riesgo de contraer infecciones.

También es oportuno el baño cotidiano para realizar una cuidadosa exploración de los senos a fin de detectar protuberancias o bultos que pudieran ser indicio de cáncer de mamas.

La higiene sexual habla de nuestra calidad como personas y nos ayuda a cuidar nuestra calidad de vida.

Consideraciones Generales Que Toda Mujer Debe Tener En Cuenta Con Respecto A La Higiene De Sus Genitales Para Ayudar A Mantener Un Buen Equilibrio De Su Flora Vaginal Saprofita, Y Consecuentemente Mantener En Estado Optimo A Su Propia Defensa Local A Las Infecciones.

La vagina es un espacio virtual que esta en contacto con el exterior, y por tal motivo se encuentra expuesta a contaminación constante con microorganismos provenientes de la piel de los propios genitales de la mujer y los de su pareja sexual, que ingresan al espacio vaginal durante la relación coital o contacto genital.

La vagina tiene un sistema de bacterias saprofitas en su interior, es decir, microorganismos que conviven en armonía dentro del medio vaginal sin causar infección o daño; por lo contrario algunas tienen una acción beneficiosa al producir ácido láctico y crear un medio ácido que resulta desfavorable para el desarrollo de microorganismos ajenos que ingresan esporádicamente a la cavidad. Estas bacterias se llaman Lacto bacilos o bacilos Doderlein, y son responsables de defendernos de infecciones ocasionales mediante la producción de un mecanismo químico, la acidez, que resulta desfavorable para el desarrollo bacteriano ajeno al contenido vaginal normal.

Para producir ácido láctico, los lacto bacilos utilizan como materia prima el glucogeno de la mucosa interna genital y para ello el epitelio debe estar trofico, es decir debe estar nutrido por acción de los estrógenos. Por esta razón, muchas mujeres después de la menopausia, se ponen mas vulnerables a padecer infecciones vaginales.

Es muy importante respetar algunas condiciones de la higiene genital de la mujer para ayudar a mantener la funcionalidad del sistema protector bacteriano local.

Algunos consejos que ayudaran a mantener una optima higiene vulvar:

Uso correcto y consistente del preservativo durante las relaciones coitales.

El correcto uso del condón desde el inicio de la penetración evita el contagio de infecciones de transmisión sexual.

No usar jabones perfumados ni desodorantes íntimos.

Estos productos pueden dañar las bacterias productoras de ácido láctico, y consecuentemente dañar nuestro sistema de defensa química vaginal.

No abusar de la ducha del bidet y no hacer duchas vaginales internas.

Las duchas por arrastre pueden remover las bacterias protectoras vaginales.

Usar jabones neutros.

En caso de que ingrese el producto al espacio vaginal, este no dañara la flora bacteriana normal de la vagina.

No usar protectores diarios o toallitas íntimas de uso permanente.

Estos elementos evitan la ventilación genital y consecuentemente aumentan la temperatura local. Este hecho favorece las condiciones físicas para que desarrollen los microorganismos intrusos. El aumento de temperatura vaginal favorece un buen medio de cultivo para ellos. Este mecanismo físico (la temperatura) contrarresta el mecanismo protector favorable químico (la acidez) de los lacto bacilos.

Usar ropa interior de algodón.

Para favorecer la ventilación, el secado de las secreciones y evitar el aumento de temperatura que produce la ropa interior de lycra o similares.

Usar antisépticos locales después de la depilación del área vulvar o inguinal.

La buena higiene con jabón o el uso de productos antisépticos post depilación, evita la formación de granitos o pelos encarnados, al no dejar que ingresen bacterias dentro de los poros de la piel vulvar.

No usar ropa deportiva de lycra, nylon, o similares.

La falta de ventilación genital que provoca esta indumentaria, y el aumento de la temperatura local generada por la actividad física, son dos elementos nefastos para mantener una óptima funcionalidad de la defensa genital individual.

Estos consejos son de aplicación general, pero hay situaciones individuales que requieren un examen y /o prescripciones que se adecuen a la problemática específica.

La higiene genital es tan importante como el acto mismo del sexo. Denota no solo limpieza, sino también respeto hacia nuestro cuerpo y respeto hacia la otra persona, por que no es nada agradable estar con alguien cuya zona genital huelga mal o se note sucia, al igual que sería incomodo y vergonzoso ver a quien te acompaña mostrando asco o incomodidad por el problema de tu poca higiene en los órganos sexuales.

Si bien es cierto, la higiene genital es básica, los extremos en la misma también son malos.

Tanto la limpieza insuficiente como la limpieza extrema no son recomendables. La primera opción porque da pie a la formación de infecciones y alberga a gran cantidad de microorganismos indeseables que causaran síntomas incómodos como: olores fuertes, picazón, ardor entre otros. Mientras que la limpieza excesiva también conlleva sus por menores ya que puede acabar con la flora propia de la vagina que se encarga de defenderla contra bacterias e infecciones, dejándola reseca y causando por ende, dolor durante el coito.

Recuerda que siempre tienes el recurso de hacer una consulta al medico especialista ante cualquier duda relacionada con este tema.

Es imprescindible la buena higiene sexual diaria para evitar cualquier tipo de infección que perjudique nuestra salud y bienestar sexual.

2.6 Prácticas auto-eróticas, eróticas y sexuales.

Vivenciar plenamente el placer significa estar presente, sensible y conciente, lo que a su vez permite sentir empatía y, hasta cierto punto, lo que el otro está sintiendo. La capacidad humana de persistente sensación intensa, de sentir profundamente a través de todos nuestros sentidos – mediante la música, el arte, la poesía, la danza, etc -, es parte de lo que nos hace únicamente humanos

El placer forma parte de los derechos sexuales y se considera fuente de bienestar físico, psicológico, intelectual y espiritual.

La mujer fue históricamente postergada en el aspecto del goce y el erotismo y es mucho el terreno que le queda por ganar, aunque ha habido avances significativos en los últimos años.

El siglo XX fue el de las mayores conquistas, sexólogos y grupos feministas demostraron que la anatomía femenina era mucho más compleja de lo que se pensaba y precisaron las zonas de mayor estimulación en el cuerpo de la mujer.

Pero quizás, el hecho más significativo ocurrió en los años 60, durante la llamada revolución sexual: la creación de anticonceptivos artificiales.

Esto permitió que vida sexual y reproducción dejaran de ser sinónimos. Muchas mujeres, al estar a salvo de embarazos no deseados, pudieron acercarse más al placer.

En los años 50, el ginecólogo Ernest Gräfenberg reveló la existencia del punto G, aunque años más tarde se descubrió que el clítoris es el órgano sexual con mayor capacidad de estimulación en la mujer. También se estableció que no hay dos orgasmos, sino sólo uno, de estimulación clitorídea y reacción vaginal, y que la mujer es potencialmente multiorgásmica.

Además, se reconoció que el erotismo es diferente en cada mujer y que el cerebro es el principal órgano del placer, ya que se encarga de procesar los estímulos que provienen tanto del cuerpo como de la mente.

AUTOEROTISMO.

El autoerotismo, o la masturbación, reconocido como derecho sexual, se convirtió en la recomendación fundamental de profesionistas de la sexualidad para entender el goce propio, junto a la imaginación y las fantasías.

Se pudieron establecer algunas tendencias generales en la respuesta sexual femenina, aunque no son necesariamente universales.

Los especialistas indican que la respuesta sexual en las mujeres está particularmente asociada a recuerdos, fantasías y sensaciones ligadas a la parte emocional, y a lo táctil, mientras que en los hombres está más ligada a imágenes visuales.

En relación a las zonas especialmente sensibles, muchas personas rescatan a los pezones, el clítoris, los labios y el costado del cuerpo, aunque las zonas erógenas varían de mujer a mujer. Expertos sostienen también que la mujer tiende a responder a una estimulación continua. Se determinó que el tiempo de excitación de la mujer es más largo que el del hombre y que necesita de una fase de deseo inicial, en base a fantasías y la corporalidad del otro.

También se precisó que la mujer es sexualmente activa durante toda su vida. Muchas mujeres mayores mantienen su capacidad costal natural por tiempo indefinido, siempre que el coito se practique con regularidad.

El autoerotismo:

- Es fuente de placer y clave para el aprendizaje erótico.
- Sirve para mejorar la vida sexual.
- Está presente a lo largo de toda la vida.
- Puede incrementar el rendimiento.
- No provoca adicción ni daño físico.
- Muchas mujeres lo viven con culpa.
- Se recomienda para detectar los estímulos placenteros de cada persona.

Esther Corona Vargas, secretaria para las Américas de la Asociación Mundial de Sexología (AMS), indicó que el autoerotismo está presente a lo largo de toda la vida.

"En algunas etapas es una forma de exploración, de conocimiento. Después se asocia a la respuesta sexual y se convierte en una fuente de placer, de satisfacción y da la posibilidad de un conocimiento que puede ser trasladado – o no- a la relación de pareja.

Desde el punto de vista de la salud sexual, la masturbación no sólo no es negativa ni patológica, sino que es una fuente de autoconocimiento y de descubrimiento de posibilidades eróticas que enriquecen la vida sexual. Sin embargo algunas personas a raíz de sus creencias personales pueden presentarse emociones negativas.

La autoexploración es una de las recomendaciones básicas que hacen los especialistas en el terreno del erotismo y la sexualidad.

El ejercicio de reconocer cómo cada persona responde a la estimulación tanto física como imaginaria sirve para aprender a encontrar los modos propios de practicar el autoerotismo.

No hay fórmulas para la autoexploración pero un buen comienzo puede ser reconocer las reacciones a distintos tipos de estímulos en todo el cuerpo, sin dejar de lado el mundo de las fantasías y la imaginación.

Es importante tener en cuenta que todo el cuerpo está lleno de terminaciones nerviosas capaces de generar estimulación y que muchas zonas no son las tradicionalmente asociadas con la excitación sexual, como los genitales, pueden ser grandes generadoras de placer.

Cada mujer debe buscar su propio patrón de goce, recorriendo distintas zonas y aplicando diferentes estímulos.

Se pueden incluir caricias de diverso tipo e intensidad y acompañarlas con interacciones de aceites y cremas o elementos de superficies que no sean dañinas,

como pieles sintéticas, plumas o telas de seda. Otra opción es probar la reacción a diferentes temperaturas con esponjas mojadas en agua caliente y luego fría.

Exploración genital.

Es recomendable que toda mujer observe y reconozca sus genitales, para identificar partes que ayuden al autoconocimiento.

Esto se puede hacer con un espejo y con la ayuda de información sobre la autonomía de los genitales para identificar las distintas zonas.

Una postura ideal puede ser apoyada contra una pared, con las piernas abiertas y flexionadas y con la ayuda de un espejo de mano, que debería apoyarse en alguna superficie por debajo de la altura de los genitales. Así se podría tener una visión de la zona genital, dejando las manos libres para ayudar la exploración.

Es importante recordar que el aspecto, como la coloración y la forma de los genitales varían mucho en cada mujer y que no hay ningún modelo o patrón que se considere normal o universal.

ZONAS ERÓGENAS.

Las zonas erógenas de la mujer pueden ser infinitas, en especial si se considera que la piel con todas sus terminaciones nerviosas puede ser considerada como el mayor y más perfecto órgano sexual.

Entre las zonas erógenas que las mujeres citan con más frecuencia se encuentran las mamas- especialmente los pezones- la vulva y el clitoris. Muchas coinciden en que las orejas (la cavidad del pabellón auricular), el cuello en la región posterior y lateral, la región central de la espalda y los sectores internos de los muslos son los de alta sensibilidad erógena.

2.7 Vínculos afectivos y relaciones de pareja.

Todas las pasiones son buenas cuando uno es dueña (o) de ellas, y todas son malas cuando nos esclavizan. (Rousseau)

La concepción genérica del mundo: es el conjunto de normas, valores y formas de aprehender el mundo, conscientes e inconscientes, que elaboran los grupos sociales. Por los elementos que constituyen la concepción del mundo de los grupos y de los sujetos, esta puede tener mayor o menor coherencia, presentar aspectos estructurados y otros disociados, así como antagonismos y elementos contradictorios.

La subjetividad de las mujeres es específica y se desprende de la forma de estar y del lugar que las mujeres ocupan en el mundo. Esta constituido por un conjunto de normas, valores, creencias, lenguajes y formas de aprender el mundo, conscientes e inconscientes, físicas, intelectuales, afectivas y eróticas.

La subjetividad se estructura a partir del lugar que ocupa el sujeto en la sociedad, y se organiza en torno a formas específicas de percibir, de sentir, de racionalizar, de abstraerse y de accionar sobre la realidad. Se expresa en comportamientos, en actitudes y en acciones del sujeto, en cumplimiento de su ser social, en el marco teórico de su cultura.

En la sociedad y la cultura patriarcales la mujer es un ser social limitado, dependiente, y especializado. Frente al paradigma dominante que es el hombre, es comprensible que su afectividad tenga como el resto de su condición, características genéricas:

La afectividad femenina expresa de manera permanente la carencia sobre la que se levanta la renuncia: el ser de otros, ser para otros. La mujer da, por que es carente, y al dar supone que recibirá a cambio lo que necesita. La verdad es que sí obtiene a cambio muchas cosas, pero no todas las que busca.

En su condición de dependencia vital, la mujer deposita emocionalmente su vida en los otros. Su responsabilidad es extrema si de los otros se trata, y la asume en general con un sentido narcisista y dramático, como víctima o como heroína. Es tal la devaluación social de que es objeto, que para contrarrestar los efectos de la negación valorativa de su ser, considera cada hecho, cada acto, cada movimiento, como heroicos y omnipotentes, en la sumisión y la obediencia; y ahí su autoidentidad de víctima.

Las formas que adquieren las relaciones afectivas entre los seres humanos son producto de un largo proceso de aprendizaje que ha acompañado a la especie misma en el transcurso de la evolución, esa amplia gama de opciones que poseemos para expresar nuestras emociones y sentimientos nos facilita establecer una serie de vínculos afectivos de manera simultanea.

El amor es una de las expresiones emocionales y afectivas que más sorprenden a las personas, a pesar de que la experiencia del amor varía en uno y otro participante se nos vende la idea de que ambos estamos sintiendo lo mismo, de que ambos queremos lo mismo, de que el amor es el amor y ya.

Las obligaciones implícitas del amor nos llevan a establecer un compromiso formal de exclusividad, nos lleva a alejarnos de situaciones y personas importantes para nosotros, pero que deben permanecer en el pasado. Esta cultura nos ha acostumbrado a que la persona que ama tiende a no respetar a

la amada tal cual es sino que se trata de cambiarla por su bien, se trata de alejarla de los sitios que antes frecuentaba, de volverla dependiente de si.

Para algunas personas, el surgimiento del sentimiento amoroso se vive como una cadena de acontecimientos la mayoría de los cuales se sienten incapaces de entender, de contener y dirigir.

Todos sabemos lo que es estar bajo el influjo del enamoramiento, ese sentimiento apasionado y adictivo, en el que nuestras facultades y capacidades parecen debilitarse. Idealización del ser amado: se refiere a magnificar las cualidades de la persona amada a expensas de sus defectos

La mayoría de las parejas se forman después de un proceso de enamoramiento, al que suele conocerse como Limeranza, el cual es un fenómeno universal característico del ser humano que sin duda tiene matices y diferencias culturales e individuales.

Intimidad, donde se comparte un espacio propio, intransferible, de comunicación muy especial. Es un "vínculo especial de unión afectiva" como apoyo afectivo, comprensión, comunicación, confianza, autorrevelaciones, seguridad y confort junto a la pareja...etc. este factor tenderá a crecer con la convivencia y el discurrir del tiempo, fundamentalmente debido al aumento continuo de los secretos e intimidades compartidas entre los dos y del número de episodios, metas, amistades, emociones, lugares...etc, en suma vivencias compartidas, tendiendo a estabilizarse en su punto máximo y a no subir ya ni bajar. Con el paso del tiempo llegado a su nivel máximo se estabiliza.

Pasión Romántica (es aquella que agrupa un conjunto de ideas, valores y actitudes vehementes sobre la pareja (propias del estereotipo del romanticismo de nuestra cultura y que genera: pensamientos intrusivos, idealización (del otro y de la relación), creencia en algo "mágico" en la relación, identificación de la pareja con el ideal romántico, creencia en la omnipotencia del amor (como vehículo que debe conducir inexorablemente a la felicidad)...etc..

La **Pasión** se torna un componente fundamental en la pareja. La **Pasión Erótica** según todos los estudios es la que se alcanza más fácilmente, pero es más difícil de mantener por varias causas:

- Por los efectos psicobiológicos que nos produce el irnos "acostumbrando" y acomodando a la otra persona.
- Por la necesidad de encontrar estímulos novedosos (a lo que los Psicólogos llamamos efecto "Coolidge" de saciación y habituación "a lo de siempre").
- Por la llamada Ley de la ganancia-pérdida o la llamada Ley de la infidelidad.

La **Pasión Romántica** por lo general llega a cimas más duraderas que la pasión erótica, y para que funcione es fundamental que las personas que la sienten sientan antes la **Pasión Erótica** y por ello se le pueda atribuir a la persona hacia la que sentimos esa atracción física que generalmente es inconsciente y que sentimos en las primeras etapas de la relación. Es decir que para que sintamos la **Pasión Romántica** es necesario haber sentido antes la atracción pasional.

Para que haya pasión romántica también es necesario que haya la atracción personal. Esta está incentivada por la similaridad en los gustos, aficiones, opiniones, valores y actitudes; así como la obtención de refuerzos de manera conjunta (se llevan buenos ratos juntos, se divierten juntos, salen con amigos que ven bien la relación, disfrutan de actividades que les gustan a los dos-enas, cine, baile, música, etc.), el efecto halo que la otra persona pueda ejercer (siempre es necesario y aconsejable una cierta admiración por la pareja...etc; además también influyen nuestras propias expectativas románticas que hemos adquirido en nuestra educación y en nuestras relaciones anteriores y en el ambiente romántico que nos desenvolvamos.

Como hemos dicho la Pasión Romántica se desvanece más lentamente, disminuye leve y paulatinamente, por la influencia de la vida en pareja, de la convivencia permanente que supone la progresiva reducción de incertidumbre (de si irá bien o no, porque pensamos que ya está todo ganado y que es inamovible) , aumentando los efectos de la habituación a la situación y de la saciación en la relación, así como la consiguiente atracción por lo novedoso y los deseos de seducir y ser seducido.

2.8 Mitos, creencias respecto a la sexualidad.

Las creencias: cómo y en que creen las mujeres

Las mujeres creen en los dioses, en los hombres, en los cuentos y en el chisme. Lo hacen al tener por ciertas cosas que el entendimiento no alcanza o que no están comprobadas o demostradas. Su subjetividad es un mundo de fantasía, de fe y de magia, principios de las acciones y los sucesos que acontecen en sus vidas y en el mundo.

CAPITULO III

METODOLOGÍA

3.1 Sujetos

La muestra con la cual se realizará la investigación es intencional. Las muestras intencionales son seleccionadas de acuerdo al criterio de la persona que elige. En este sentido, la probabilidad de selección y por lo tanto la representatividad de los sujetos es desconocida (Galindo, Cáceres, 1998, p. 61).

La muestra estará conformada por treinta mujeres entre 30 y 50 años de edad que acuden al Instituto Poblano de las Mujeres y que viven situaciones de violencia con sus parejas en especial la sexual y que solicitan el apoyo psicológico en el Instituto Poblano de las Mujeres. Estas mujeres tiene un nivel socioeconómico medio bajo, con hijos y/o sin hijos, con un estado civil y ocupación indistintos y que vivan con su familia nuclear y/o extensa.

3.2 Material

ESCALA DE INTIMIDAD SEXUAL EN LA PAREJA

Objetivo del Instrumento

Esta escala se construyo para evaluar el grado de intimidad sexual de la pareja. Fue elaborada con base en las nociones de intimidad en su sentido más amplio y sus implicaciones en la interacción de la pareja romántica, y pretende medir la intimidad sexual en la pareja mexicana.

Marco Teórico en que está basado

La naturaleza de la intimidad en la relación de pareja ha significado cosas diferentes y semejantes a través del tiempo y de las culturas; esta variedad va desde considerarse un elemento de amor, hasta una combinación que surge al compartir creencias, pensamientos, sueños, así como la sexualidad en una relación personal.

Algunas de las conceptualizaciones formuladas sobre la intimidad son las siguientes:

Asociación, contacto o familiaridad; denominada como una amistad calidad que se desarrolla mediante un alarga relación que sugiere privacidad, relaciones entre personas que se aman, cuyas vidas están profundamente entrelazadas; motivo que refleja las preferencias individuales para las experiencias de cercanía, calidez y comunicación, situación por la cual dos personas que se profesan cariño comparten con la mayor libertad posible: sentimientos, ideas y procederes, suele caracterizarse por un sentimiento recíproco de aceptación, entrega y confianza.

Maslow en 1970 señala que, aquellas personas que tienen la capacidad de amar, de pertenecer, que se encuentran sanas emocionalmente, que son recíprocas y que se respetan a sí mismas se comunican adecuadamente, se expresan mejor en la intimidad y muestran satisfacción y mayor plenitud sexual.

Por su parte Master et al. (1988) expresa que la sexualidad es una relación confirmada, que se manifiesta en tres pasos: 1) cada compañero admira, desea y aprecia al otro como un ser humano capaz de desarrollar el sexo; 2) cada uno de los integrantes de la pareja afirma que el compañero no

es un monstruo en sus deseos y ejecuciones sexuales, sino que cada uno de ellos comparte la universalidad y variedad sexual, y 3) ambos se sienten seguros de que lo que comparten en lo sexual es especial y único.

Es evidente entonces que la intimidad no sólo concentra elementos de calidez, altruismo, compromiso, cercanía, deseo de promover el bienestar de la persona amada, sentimiento de felicidad, respeto por el otro, capacidad de contar con la persona amada en los momentos de necesidad, entendimiento mutuo, recepción y entrega de apoyo emocional por la persona amada, o comunicación íntima (Sternberg 1986), sino que logra manifestarse con sensaciones físicas y emociones que se fusionan mediante el tiempo y la privacidad, ya que contribuyen al encuentro de dos personas en su intercambio de experiencias, sentimientos y conductas placenteras (Calderone, 1992).

Con base en las nociones de intimidad en su sentido más amplio y sus implicaciones en la interacción de la pareja romántica, se consideró relevante diseñar una escala para medir la intimidad sexual en la pareja mexicana, para lo cual se propuso la siguiente definición: es el lazo que favorece el proceso de compartir pensamientos, sentimientos y experiencias únicas de importancia personal, con alguien altamente significativo; motivación mutua con potenciales de gratificación sexual única en la pareja, en donde el tiempo y la privacidad dan la oportunidad de intercambiar señales psicológicas de cercanía emocional, admiración, deseo, apreciación, sensibilidad, devoción, respeto, entrega, pertenencia y confianza. Asimismo, conlleva un juego entre dos personas, en el cual la activación de los sentidos lleva a experimentar sensaciones físicas y emocionales capaces de reconciliar, en forma intensamente placentera, la aceptación del otro, la reciprocidad, la

comunicación, la empatía y la calidez; confirmándose entre ellos como seres capaces de desarrollar, en forma especial, el sexo dirigido a la búsqueda de la satisfacción sexual; espacio en donde se recrean y refuerzan sentimientos amorosos.

Como se construyo la escala

El instrumento fue diseñado a partir de la definición conceptual de intimidad sexual, obtenido de la revisión teórica. El número de reactivos fue de 154 en una escala tipo Likert con cinco opciones de respuesta, que van de: totalmente en desacuerdo (1) a totalmente de acuerdo (5).

Validez y Confiabilidad

Se realizo un análisis de frecuencia de la serie de reactivos-significados de 25 dimensiones y encontramos que, de los 154 reactivos diseñados originalmente, 91 discriminaron y sólo dos dimensiones (juego y espacio) fueron omitidas por no construirse en dimensiones claras.

Factores de la Escala con sus respectivos reactivos

Factor 1: Contacto Físico y Confianza
cuestionario

Núm. En el

1. Mi pareja es cálida conmigo	65
2. Confío en lo que me hace mi pareja durante nuestro contacto sexual	91
3. Mi pareja y yo tenemos suficiente confianza cuando deseamos	61

tener relaciones sexuales	
4. Mi pareja me trata con delicadeza cuando tenemos relaciones sexuales	3
5. Me complace saber que mi pareja corresponde a los juegos durante nuestra relación sexual	74
6. Es agradable que coincida con mi pareja cuando deseamos tener relaciones sexuales	11
7. Entiendo cuando me desea mi pareja	60
8. Me complace ver feliz a mi pareja	90
9. Me siento satisfecho (a) sexualmente	84
10. Exploro lo que le ocurre a mi pareja cuando me rechaza	13
11. Mi pareja satisface perfectamente mis necesidades sexuales	51
12. Mi pareja hace todo lo posible por satisfacerme sexualmente	39
13. Frecuentemente le recuerdo a mi pareja que es una persona única	1
14. Me agrada expresar frases que hacen sentir bien a mi pareja	52
15. Me complace hacer feliz a mi pareja cuando estamos juntos	73
16. Hago a mi pareja lo que me gustaría que él / ella me hiciera	58
17. Me gusta ver el cuerpo de mi pareja	62

18. Brindo seguridad a mi pareja cada vez que tenemos relaciones sexuales	78
19. Los olores de mi pareja me encanta	56
20. Suelo ser tierno (a) con mi pareja	83
21. Busco la comodidad de mi pareja cuando hacemos el amor	28
22. Para mí, besar a mi pareja cuando estamos juntos es una señal de amor	80
23. Creo que mi pareja es la mejor que puedo tener	49

Factor 2: Auto divulgación y Satisfacción Sexual

Núm. En el cuestionario

24. Mi pareja me satisface sexualmente	69
25. Mi pareja sabe como hacerme el amor	75
26. Me gusta lo que hace mi pareja cuando estamos juntos	19
27. Mi pareja tiene la capacidad de hacerme sentir satisfecha (o) sexualmente	15
28. Es importante para mí satisfacer sexualmente a mi pareja	57
29. Me gusta lo que me da mi pareja al hacerme el amor	88
30. Disfruto intensamente el acercamiento físico con mi pareja	27

31. Experimento un sentimiento particular cuando me complace mi pareja	38
32. Me agrada que mi pareja me pregunte cuándo deseo estar en nuestro espacio	10
33. Me gusta complacer a mi pareja después de un acuerdo mutuo	23
34. Me agrada expresar frases que hacen sentir bien a mi pareja	86
35. Expongo a mi pareja cómo deseo que pasemos el tiempo que nos dedicamos mutuamente	64
36. Me encanta tener relaciones sexuales con mi pareja	79
37. Mi pareja y yo nos besamos cuando lo deseamos	24
38. Hago saber a mi pareja cuándo algo no me satisface	85
39. Me siento feliz después de nuestra relación sexual	50
40. Mi pareja y yo nos acariciamos	12
41. Mucho de lo que siento sólo puedo compartirlo con mi pareja	18
42. Me gusta decir a mi pareja frases que le hacen sentir bien	48
43. Le expreso a mi pareja cuándo deseo acariciar una parte de su cuerpo	34
44. Comparto con mi pareja la sensación de bienestar que me provoca	26

45. Creo que a mi pareja le agrada que tratemos temas para enriquecer nuestra relación sexual	55
46. Mi pareja y yo buscamos privacidad para platicar de lo que sentimos durante nuestra relación sexual	70
47. Me gusta decir a mi pareja frases cariñosas mientras hacemos el amor	82

Factor 3: Gusto y bienestar mutuo

Núm. En el cuestionario

48. Me gusta que mi pareja exprese lo que le gusta de mi	68
49. Me agrada contemplar a mi pareja cuando estamos solos	42
50. Me complace escuchar a mi pareja cuando estamos juntos	67
51. Me agrada sentirme cerca de mi pareja	2
52. Mi pareja es única para mí	87
53. Busco el bienestar de mi pareja cuando estamos juntos	53
54. Mi pareja es maravillosa cuando estamos juntos	40
55. No quiero compartir mi intimidad con nadie, sino sólo con mi pareja	
56. Me hace sentir bien mi pareja cuando me toma en cuenta	33
57. Me gusta que mi pareja me dé masaje	37

58. Me gusta sentirme parte de mi pareja	29
59. Me gusta seducir a mi pareja cuando estamos juntos	71
60. Disfruto la compañía de mi pareja	66
61. Frecuentemente le recuerdo a mi pareja que es una persona única	77
62. Me gusta tratar a mi pareja con cariño cuando estamos juntos	44
63. Me gusta reírme con mi pareja por los juegos que hacemos cuando estamos juntos	41
64. Siento una sensación maravillosa cuando mi pareja me toma la mano tiernamente	9
65. Mi pareja y yo nos expresamos lo que sentimos mutuamente	25
66. Me gusta acariciar el cuerpo de mi pareja antes de hacer el amor	6
67. Cuando estoy con mi pareja, tengo una sensación agradable en mi cuerpo	8

Factor 4: Ternura

Núm. En el cuestionario

68. Mi pareja y yo nos expresamos ternura recíprocamente	47
69. Pienso frecuentemente en lo tierna que es mi pareja	20
70. Mi pareja y yo nos abrazamos tiernamente cuando estamos	31

juntos	
71. Mi pareja y yo compartimos sentimientos que nos acercan más	43
72. Me agrada comentar con mi pareja los momentos que hemos pasado juntos	72
73. Me agrada que mi pareja me abrace cuando conversamos	35

Factor 5: Expresión de amor

Núm. En el cuestionario

74. Busco formas de decirle a mi pareja cuánto lo (a) quiero	22
75. Suelo expresar a mi pareja cuánto la (o) amo	16
76. Mi pareja y yo tenemos muchas formas de expresarnos nuestro amor	14
77. Me gusta hacerle sentir a mi pareja el amor que siento por ella (él)	5
78. Durante nuestro acto sexual, me agrada decirle a mi pareja cuánto la (lo) amo	54
79. Me gusta considerar la opinión de mi pareja al emprender un juego durante nuestra relación sexual	30
80. Amo a mi pareja	89

Factor 6: Contacto Emocional

Núm. En el cuestionario

81. Me gusta que mi pareja me abrace durante nuestra relación sexual	17
82. Me gusta acariciar la espalda de mi pareja	81
83. Respeto a mi pareja cuando no desea que tengamos relaciones sexuales	4
84. Me agrada que mi pareja me comente cómo se siente durante nuestras relaciones sexuales	63

Factor 7: Caricias

Núm. En el cuestionario

85. Me gusta cuando mi pareja me abraza con suavidad	46
86. Me gusta besar a mi pareja	32
87. Me gusta la piel de mi pareja porque es suave	21
88. Me agrada que mi pareja me comente cómo se siente físicamente	7
89. Me agrada el contacto corporal con mi pareja	59

Factor 8: Deseo

Núm. En el cuestionario

90. Deseo sexualmente a mi pareja	36
91. Se me antoja mi pareja	45

La escala diseñada refleja ampliamente la definición conceptual planteada en este estudio; no obstante, es necesario hacer algunas precisiones. Por un

aparte, la definición de intimidad sexual lograda refleja la presencia de una serie de conceptos teóricos: lazo afectivo, experiencia, cercanía emocional, compartir, gratificación, deseo, entrega, ternura, confianza, activación de los sentidos, calidez, reciprocidad, comunicación, empatía, reforzamiento, juego y espacio.

El factor denominado Contacto Físico y Confianza une a la activación de los sentidos calidez, confianza y juego, lo cual da por resultado el vínculo físico y de confianza que se establece con la pareja y durante el contacto sexual, en el que coincidir y la delicadeza son fundamentales.

El factor nombrado Auto Divulgación y Satisfacción Sexual conjuga las dimensiones teóricas de gratificación, reforzamiento, espacio y comunicación, y da lugar a un intercambio placentero que produce gusto y satisfacción en la sexualidad compartida con la pareja. Respecto a la auto-divulgación, Altman y Taylor (1973) explican que el desarrollo de una relación depende de la comunicación que, gradualmente, va creando intercambios íntimos al tratar tópicos personales y profundos a nivel verbal y no verbal. En cuanto a la parte de satisfacción sexual, existe un modelo que provee de un marco que busca resolver algunas debilidades teóricas al respecto, así consideramos que la variable es una respuesta afectiva que surge de la evaluación subjetiva de las dimensiones positivas y negativas asociadas con la propia relación sexual (Lawrence y Byers, 1995). En términos del inventario diseñado, podría decirse que el factor integra el proceso de conocimiento y establecimiento de intimidad mediante la evaluación afectiva de la sexualidad de la pareja.

El factor de Gusto y Bienestar mutuo fusiona aspectos de empatía, calidez y reciprocidad que brindan felicidad personal y de la pareja durante el intercambio sexual, en un tiempo y espacio especiales.

El cuarto factor, llamado ternura, ensambla aspectos como compartir, la devoción y la ternura física y sentimental.

El quinto factor, nombrado expresión de amor, mezcla elementos como admiración, sensibilidad y lazo afectivo, que facilitan la intimidad percibida en la relación de pareja.

El sexto factor, llamado contacto emocional, integra la experiencia, comunicación, entrega y cercanía afectiva, lo que enriquece la intimidad percibida en la relación de pareja.

El séptimo factor llamado caricias, implica la sensibilidad, activación de los sentidos, calidez y privacía que usa la pareja para manifestar la aceptación y atracción por el otro, mediante mimos y el sentido del tacto.

Por último, el factor, deseo agrupa la apreciación, admiración y apetito por la pareja, en términos sexuales y pasionales.

Es interesante notar que este instrumento toma en cuenta no sólo indicadores como la frecuencia de las relaciones sexuales, sino también el contexto en el cual la actividad sexual ocurre, lo cual llega al territorio de la sexualidad como expresión de amor e intimidad.

Forma para calificar la Escala de Intimidad Sexual en la Pareja

Para obtener la calificación es necesario:

- a) Seleccionar los reactivos que pertenecen a cada factor.
- b) Sumar la calificación de los puntajes (1, 2, 3, 4 o 5) dados por el sujeto.
- c) El puntaje obtenido es la calificación para ese factor.
- d) Comparar el puntaje con el punto medio o punto de corte, tomando en cuenta también el puntaje máximo que se puede obtener así como el mínimo.

Para saber si la calificación de cada factor tiende hacia la adecuada intimidad sexual, habrá de obtenerse el punto medio de cada factor, también llamado punto de corte, que es diferente a cada factor. Para obtener este punto de corte o punto medio multiplicamos el número total de reactivos de cada factor por tres, que en la escala Likert es el puntaje medio.

Para obtener el puntaje máximo multiplicamos el número total de reactivos de cada factor por 5, que en la escala Likert es el puntaje más alto; y para obtener el puntaje mínimo multiplicamos el número total de reactivos de cada factor por 1, que en la escala de Likert es el puntaje más bajo asignado.

Factor 1: contacto físico y confianza

Reactivos:

1, 3, 11, 13, 28, 39, 49, 51, 52, 56, 58, 60, 61, 62, 65, 73, 74, 78, 80, 83, 84, 90 y 91.

Total de reactivos: 23

Todos en positivo.

Para calificar:

Hacerle la suma de los puntajes obtenidos en los reactivos de este factor y comparar con el punto de corte: $23 \times 3 = 69$ (punto de corte o punto medio).

La suma de los puntajes por arriba de 69 puntos indica contacto físico y confianza. El máximo de puntaje a obtener es de 115 y el mínimo de 23.

Factor 2: auto divulgación y satisfacción sexual

Reactivos:

10, 12, 15, 18, 19, 23, 24, 26, 27, 34, 38, 48, 50, 55, 57, 64, 69, 70, 75, 79, 82, 85, 86, y 88.

Total de reactivos: 24

Todos en positivo.

Para calificar:

Hacerle la suma de los puntajes obtenidos en los reactivos de este factor y comparar con el punto de corte: $24 \times 3 = 72$ (punto de corte o punto medio).

La suma de los puntajes por arriba de 72 puntos indica contacto físico y confianza. El máximo de puntaje a obtener es de 120 y el mínimo de 24.

Factor 3: gusto y bienestar mutuo

Reactivos:

2, 6, 8, 9, 25, 29, 33, 37, 40, 41, 42, 44, 53, 66, 67, 68, 71, 76, 77 y 87.

Total de reactivos: 20

Todos en positivo.

Para calificar:

Hacerle la suma de los puntajes obtenidos en los reactivos de este factor y comparar con el punto de corte: $20 \times 3 = 60$ (punto de corte o punto medio).

La suma de los puntajes por arriba de 60 puntos indica contacto físico y confianza. El máximo de puntaje a obtener es de 100 y el mínimo de 20.

Factor 4: ternura

Reactivos:

20, 31, 35, 43, 47 y 72.

Total de reactivos: 6

Todos en positivo.

Para calificar:

Hacerle la suma de los puntajes obtenidos en los reactivos de este factor y comparar con el punto de corte: $6 \times 3 = 18$ (punto de corte o punto medio).

La suma de los puntajes por arriba de 18 puntos indica contacto físico y confianza. El máximo de puntaje a obtener es de 30 y el mínimo de 6.

Factor 5: expresión de amor

Reactivos:

5, 14, 16, 22, 30, 54 y 89.

Total de reactivos: 7

Todos en positivo.

Para calificar:

Hacerle la suma de los puntajes obtenidos en los reactivos de este factor y comparar con el punto de corte: $7 \times 3 = 21$ (punto de corte o punto medio).

La suma de los puntajes por arriba de 21 puntos indica contacto físico y confianza. El máximo de puntaje a obtener es de 35 y el mínimo de 7.

Factor 6: contacto emocional

Reactivos:

4, 17, 63 y 81.

Total de reactivos: 4

Todos en positivo.

Para calificar:

Hacerle la suma de los puntajes obtenidos en los reactivos de este factor y comparar con el punto de corte: $4 \times 3 = 12$ (punto de corte o punto medio).

La suma de los puntajes por arriba de 12 puntos indica contacto físico y confianza. El máximo de puntaje a obtener es de 20 y el mínimo de 4.

Factor 7: caricias

Reactivos:

7, 21, 32, 46 y 59

Total de reactivos: 5

Todos en positivo.

Para calificar:

Hacerle la suma de los puntajes obtenidos en los reactivos de este factor y comparar con el punto de corte: $5 \times 3 = 15$ (punto de corte o punto medio).

La suma de los puntajes por arriba de 15 puntos indica contacto físico y confianza. El máximo de puntaje a obtener es de 25 y el mínimo de 5.

Factor 8: deseo

Reactivos:

36 y 45

Total de reactivos: 2

Todos en positivo.

Para calificar:

Hacerle la suma de los puntajes obtenidos en los reactivos de este factor y comparar con el punto de corte: $2 \times 3 = 6$ (punto de corte o punto medio).

La suma de los puntajes por arriba de 6 puntos indica contacto físico y confianza. El máximo de puntaje a obtener es de 10 y el mínimo de 2.

3.3 Procedimiento

Se realizará una convocatoria en el Instituto Poblano de las Mujeres para participar en el Taller "Mitos y creencias como factores principales en la construcción de la sexualidad negada al placer en las mujeres". Dicho taller tendrá un cupo de 30 mujeres entre 30 y 50 años de edad.

Este taller se realizara en 16 sesiones de 3 horas por sesión en la sala 17 de Octubre en el Instituto Poblano de las Mujeres. Con una metodología vivencial y experiencial a través de la Terapia Gestalt.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Velasco, M L y Luna, M R. (2006) Instrumentos de evaluación en terapia familiar y de pareja. México: Pax
- Largarde, M. (1997) Los cautiverios de las mujeres: madresposas, monjas, putas, presas y locas. México: Universidad Nacional Autónoma de México
- Aguirre, Eduardo. A. (2006) Sexo, sexualidad, género y erotismo. Puebla: Benemérita Universidad Autónoma de Puebla.
- Álvares, Juan L. (2004) Sexualidad: los jóvenes preguntan. México. Paidós
- Eister, Riane (2000) Sexo, Mitos y Política del cuerpo. Ed. Pax.
- Eister, Riane Placer Sagrado II. Nuevos caminos hacia el poder personal y el amor. Ed. Pax.
- Lerner, S. y Szasz, I. Sexualidades en México. Algunas aproximaciones desde la perspectiva de las ciencias sociales. El Colegio de México.
- Lamas, Martha. (Abril, 1995) Debate Feminista. Ed. Sexualidad: Teoría y Práctica.
- Lamas, Martha. (Octubre, 1998) Debate Feminista. Ed. Sex. Teoría y Práctica.
- Lamas, Martha. Cuerpo: Diferencia Sexual y Género. Ed. Taurus
- Zárate, M. y Gall O. Mujeres al timón en la función pública (Manual de liderazgo social). Ed. Instituto de Liderazgo Simona de Beauvoir A.C. con el apoyo de INDESOL.

ANEXOS

Escala de Intimidad Sexual en la Pareja

Instrucciones

A continuación, haya una serie de oraciones que tratan sobre la forma como las personas se relacionan con su pareja; algunas oraciones se refieren a aspectos más íntimos de la relación. Por favor lea cada oración y marque con una X lo que mejor describa la manera como usted siente o piensa.

Totalmente de acuerdo (5)
De acuerdo (4)
Ni de acuerdo ni en desacuerdo (3)
En desacuerdo (2)
Totalmente en desacuerdo (1)

1. Frecuentemente le recuerdo a mi pareja que es una persona única	1	2	3	4	5
2. Me agrada sentirme cerca de mi pareja	1	2	3	4	5
3. Mi pareja me trata con delicadeza cuando tenemos relaciones Sexuales	1	2	3	4	5
4. Respeto a mi pareja cuando no desea tener relaciones sexuales	1	2	3	4	5
5. Me gusta hacer sentir a mi pareja el amor que siento por ella	1	2	3	4	5
6. Me gusta acariciar el cuerpo de mi pareja antes de hacer el amor	1	2	3	4	5
7. Me agrada que mi pareja me comente cómo se siente físicamente	1	2	3	4	5

8. Cuando estoy con mi pareja , tengo una sensación agradable en mi cuerpo	1	2	3	4	5
9. Siento una sensación maravillosa cuando mi pareja me toma de la mano tiernamente	1	2	3	4	5
10. Me agrada que mi pareja me pregunte cuándo deseo estar en nuestro espacio	1	2	3	4	5
11. Es agradable que coincida con mi pareja cuando deseamos tener relaciones sexuales	1	2	3	4	5
12. Mi pareja y yo nos acariciamos	1	2	3	4	5
13. Exploro lo que ocurre a mi pareja cuando me rechaza	1	2	3	4	5
14. Mi pareja y yo tenemos muchas formas de expresarnos nuestro amor	1	2	3	4	5
15. Mi pareja tiene la capacidad de hacerme sentir satisfecha (o) sexualmente	1	2	3	4	5
16. Suelo expresar a mi pareja cuánto la (lo) amo	1	2	3	4	5
17. Me gusta que mi pareja me abrace durante nuestra relación sexual	1	2	3	4	5
18. Mucho de lo que siento sólo puedo compartirlo con mi pareja	1	2	3	4	5
19. Me gusta lo que hace mi pareja cuando estamos juntos	1	2	3	4	5
20. Pienso frecuentemente en lo tierna que es mi pareja	1	2	3	4	5
21. Me gusta la piel de mi pareja porque es suave.	1	2	3	4	5
22. Busco formas par decir a mi pareja cuanto lo (la) quiero	1	2	3	4	5

23. Me gusta complacer a mi pareja después de un acuerdo mutuo	1	2	3	4	5
24. Mi pareja y yo nos besamos cuando lo deseamos	1	2	3	4	5
25. Mi pareja y yo nos expresamos lo que sentimos mutuamente	1	2	3	4	5
26. Comparto con mi pareja la sensación de bienestar que me provoca	1	2	3	4	5
27. Disfruto intensamente el acercamiento físico con mi pareja	1	2	3	4	5
28. Busco la comodidad de mi pareja cuando hacemos el amor	1	2	3	4	5
29. Me gusta sentirme parte de mi pareja	1	2	3	4	5
30. Me gusta considerar la opinión de mi pareja al emprender un juego en nuestra relación sexual	1	2	3	4	5
31. Mi pareja y yo nos abrazamos tiernamente cuando estamos juntos	1	2	3	4	5
32. Me gusta besar a mi pareja	1	2	3	4	5
33. Sólo con mi pareja quiero compartir mi intimidad	1	2	3	4	5
34. Le expreso a mi pareja cuándo deseo acariciar una parte de su cuerpo	1	2	3	4	5
35. Me agrada que mi pareja me abrace cuando conversamos	1	2	3	4	5
36. Deseo sexualmente a mi pareja	1	2	3	4	5
37. Me gusta de mi pareja me dé masaje	1	2	3	4	5
38. Experimento un sentimiento particular Cuando me complace mi pareja	1	2	3	4	5

39. Mi pareja hace todo lo posible por satisfacerme sexualmente	1	2	3	4	5
40. Mi pareja es maravillosa cuando estamos juntos	1	2	3	4	5
41. Me gusta reirme con mi pareja por lo juegos que hacemos cuando estamos juntos	1	2	3	4	5
42. Me agrada contemplar a mi pareja cuando estamos solos	1	2	3	4	5
43. Mi pareja y yo compartimos sentimientos que nos acercan más	1	2	3	4	5
44. Me gusta tratar a mi pareja con cariño cuando estamos juntos	1	2	3	4	5
45. Se e antoja mi pareja	1	2	3	4	5
46. Me gusta cuando mi pareja me abraza con suavidad	1	2	3	4	5
47. Mi pareja y yo nos expresamos ternura reciprocamente	1	2	3	4	5
48. Me gusta decirle a mi pareja frases que le hacen sentir bien	1	2	3	4	5
49. Creo que mi pareja es la mejor que puedo tener	1	2	3	4	5
50. Me siento feliz después de nuestra relación sexual	1	2	3	4	5
51. Mi pareja satisface perfectamente mis necesidades sexuales	1	2	3	4	5
52. Me agrada expresar frases que hacen sentir bien mi pareja	1	2	3	4	5
53. Busco el bienestar de mi pareja cuando estamos juntos	1	2	3	4	5
54. Durante nuestro acto sexual me agrada decirle a mi pareja cuánto lo (la) amo	1	2	3	4	5
55. Creo que a mi pareja le agrada que tratemos temas para enriquecer	1	2	3	4	5

nuestra relación sexual					
56. Los olores de mi pareja me encantan	1	2	3	4	5
57. Es importante para mí satisfacer sexualmente a mi pareja	1	2	3	4	5
58. Hago a mi pareja lo que me gustaría que él (ella) me hiciera	1	2	3	4	5
59. Me agrada el contacto corporal con mi pareja	1	2	3	4	5
60. Entiendo cuándo mi pareja me desea	1	2	3	4	5
61. Mi pareja y yo tenemos suficiente confianza cuando deseamos tener relaciones sexuales	1	2	3	4	5
62. Me gusta ver el cuerpo de mi pareja	1	2	3	4	5
63. Me agrada que mi pareja me comente cómo se siente durante nuestras relaciones sexuales	1	2	3	4	5
64. Expongo a mi pareja cómo deseo que pasemos el tiempo que nos dedicamos mutuamente	1	2	3	4	5
65. Mi pareja es cálida conmigo	1	2	3	4	5
66. Disfruto la compañía de mi pareja	1	2	3	4	5
67. Me complace escuchar a mi pareja cuando estamos juntos	1	2	3	4	5
68. Me gusta que mi pareja exprese lo que le gusta de mí	1	2	3	4	5
69. Mi pareja me satisface sexualmente	1	2	3	4	5
70. Mi pareja y yo buscamos privacidad para platicar de lo sentimos durante nuestra relación sexual	1	2	3	4	5

71. Me gusta seducir a mi pareja cuando estamos juntos	1	2	3	4	5
72. Me agrada comentar con mi pareja los momentos que hemos pasado juntos	1	2	3	4	5
73. Me complace hacer feliz a mi pareja cuando estamos juntos	1	2	3	4	5
74. Me complace saber que mi pareja corresponde a los juegos durante nuestra relación sexual	1	2	3	4	5
75. Mi pareja sabe cómo hacerme el amor	1	2	3	4	5
76. Me hace sentir bien mi pareja cuando me toma en cuenta	1	2	3	4	5
77. Frecuentemente le recuerdo a mi pareja que es una persona única	1	2	3	4	5
78. Brindo a mi pareja seguridad cada vez que tenemos relaciones sexuales	1	2	3	4	5
79. Me encanta tener relaciones sexuales con mi pareja	1	2	3	4	5
80. Para mí, besar a mi pareja cuando estamos juntos, es una señal de amor	1	2	3	4	5
81. Me gusta acariciar la espalda de mi pareja	1	2	3	4	5
82. Me gusta decirle a mi pareja frases cariñosas mientras hacemos el amor	1	2	3	4	5
83. Suelo ser tierno (a) con mi pareja	1	2	3	4	5
84. Me siento satisfecha (o) sexualmente	1	2	3	4	5
85. Hago saber a mi pareja cuando algo no me satisface	1	2	3	4	5

86. Me agrada expresar frases que hacen sentir bien a mi pareja	1	2	3	4	5
87. Mi pareja es única para mí	1	2	3	4	5
88. Me gusta lo que me da mi pareja al hacerme el amor	1	2	3	4	5
89. Amo a mi pareja	1	2	3	4	5
90. Me complace ver feliz a mi pareja	1	2	3	4	5
91. Confío en lo que me hace mi pareja durante nuestro contacto sexual.	1	2	3	4	5