

AHC-CECM-B

1980

22

2545

**ACADEMIA DE HUMANISMO CRISTIANO**

**CENTRAL**  
**AHC**  
**021-1760**  
**C.1**



SEXUALIDAD DE LA MUJER: ALGUNOS  
CONCEPTOS.

Psicóloga: M. Asunción Busto.

## "ASPECTOS PSICOLÓGICOS DE LA SEXUALIDAD EN LA MUJER"

Psicóloga: M. Asunción Busto.

### SEXUALIDAD DE LA MUJER: ALGUNOS CONCEPTOS.

Qué resumir cuando uno quiere hablar de la sexualidad de la mujer así tan en general?

Vamos a tratar de considerar tres aspectos y dar elementos para una discusión.

Un aspecto que en general se desconoce bastante, y a mi juicio se le resta importancia es la evidencia científica, o sea, qué se sabe, efectivamente respecto a qué pasa con la sexualidad femenina. Creo que es lo que más se desconoce y por eso vamos a concentrarnos en algunos descubrimientos que se han hecho, no porque eso sea "la respuesta" a la sexualidad femenina, sino porque hay algunas cosas que la ciencia las hace irrefutables. Y posterior a las investigaciones que se hicieron en laboratorio, cambió mucho el concepto que hay sobre sexualidad femenina, se dieron vuelta muchas cosas y junto con darse vuelta el concepto de la sexualidad femenina se dio vuelta el concepto de lo que se pensaba que era lógico y normal en una pareja.

Me estoy refiriendo concretamente a las investigaciones que hicieron Master y Johnson. Previo a M. y J. nunca se había estudiado, por razones bastante obvias, la sexualidad en un laboratorio. Creo que ese es el gran mérito que tienen ellos, con todas las deficiencias que tengan.

Todas las otras respuestas sí habían sido estudiadas. Ellos, (yo creo que alguno de Uds. los conocen) montaron un laboratorio, hicieron experiencias sexuales, con masturbación, con parejas, realmente se dedicaron a estudiar, con todo el aparataje científico; bueno, es una riqueza de material que no se puede desaprovechar cuando uno analiza toda una experiencia respecto a la sexualidad femenina.

Un punto que nos parece importante es: Qué cosas centrales descubrieron ellos acerca de la fisiología de la respuesta sexual femenina?

No podemos olvidarnos de todo lo que son los patrones culturales, y yo creo que lo más importante cada vez que analizamos, aunque sea una charla y pretenda ser seria, es nuestra propia experiencia. O sea, cuál ha sido nuestra experiencia e ir comparando un poco nuestra experiencia, como mujeres, como hombres, con lo que va mostrando la evidencia y la educación... Va a estar revuelto, pero esa es un poco la idea, tratar de considerar esos tres factores.

El esquema de la charla: Primero yo les voy a hacer un planteamiento respecto a como veo yo, y cómo voy a analizar aquí la conducta sexual, qué es la sexualidad. No es que dé la respuesta global a la sexualidad, pero haciendo la salvedad de que podemos quedarnos con muchas cosas afuera, vamos a tratarla por una vez como una conducta determinada y la vamos a analizar. Eso no significa que le dé respuesta a todo, solo un planteamiento general, las consideraciones y qué factores hay a la base de la conducta sexual.

Después, centrarnos muy brevemente -porque podrá ser más bien motivo de discusión- en la socialización, o sea en la educación sexual. Es evidente que si bien nos vamos a centrar en la socialización femenina, no podemos dejar de lado su contrapartida que es la educación masculina. Pero lo vamos a ir contrastando y ojalá que podamos después discutir.

En tercer lugar, a mí me interesó señalar o puntear tres o cuatro mitos, mitos o errores que hay respecto a lo que se piensa de la sexualidad femenina, para dar elementos para discutir.

Y, por último, un breve análisis de lo que se llama el ajuste sexual de la pareja, o sea, qué problemas hay, qué cosas son importantes, cuáles son los errores más comunes.

Esos serían los cuatro puntos para iniciar una discusión. En ese sentido la charla es necesariamente, práctica; yo soy un psicólogo clínico y la mayor fuerza está en la experiencia clínica, es decir, en la cantidad de parejas tratadas. No voy a hacer demasiada teorización por, yo creo que sería una deformación profesional en último termino... Ojalá me ayuden Uds. en otra parte.

Cómo se concibe o cómo quisiera mirar yo por un rato la conducta sexual?

Como el primer punto, cómo quisiéramos que la miráramos juntos. Como una función biológica natural. Separada por un rato del amor. Es una función biológica natural, como el hambre, como el caminar.

Qué parte de esta función biológica es instintiva y qué parte es aprendida?

Si nosotros comparáramos la sexualidad con la conducta de comer, vemos que el hambre es un instinto. El niño siente el hambre como una necesidad indiferenciada; pero a comer le enseñamos, o sea, desde acercarlo al seno hasta después de las papillas, hasta terminar en la dieta equilibrada. O sea, una cosa es la pulsión, la necesidad y otra cosa es el ejercerla.

Entonces la sexualidad es un instinto en términos de una necesidad vaga e indiferenciada, pero a tener una vida sexual debíamos aprender y ahí es donde empezamos a caernos.

Cuando yo hablo de aprender, hablo en términos psicológicos, o sea, aprender no es una cosa intelectual; hablo del concepto de aprendizaje, de ir condicionando, diferenciando, transmitiendo. Entonces qué pasa con la conducta sexual? En realidad uno dice, es que "sexualidad no nos enseñan". No es cierto, nos enseñan muy mal respecto a la sexualidad. O sea, hay un aprendizaje para atrás, no es que no haya aprendizaje.

Cualquier mamá que haya aquí o cualquier pediatra digamos, sabe todos los problemas que tiene una mamá con un niño manoso para comer: que la madre se pone nerviosa, que lo grita, que el cabro se pone nervioso, etc. Crea angustia asociada al comer. Ese es un cuadro clásico de psicología infantil.

En la sexualidad hacemos un aprendizaje malo, erróneo. El no hablar no es no enseñar, es enseñar mal, y enseñamos a asociar sexualidad con angustia.

La sexualidad es una función biológica, natural, que nace con el individuo, se va desarrollando, va teniendo distintas formas de darse y muere con el individuo.

Cómo se considera la conducta sexual? La podemos tratar de resumir así, viéndola aislada, como una función del individuo.

La sexualidad tiene dos apoyos, el apoyo biológico y el apoyo psicosocial o cultural. Aquí estaríamos viendo lo que es el desarrollo; la potencialidad sexual de una mujer adulta. ¿Qué es lo biológico? ¿Qué necesita una mujer o un hombre para tener una vida sexual? Un cuerpo sano, eso es bien importante, un sistema endocrino sin problemas, estar descansado; todas las cosas biológicas que implica el desarrollo

de cualquier función natural. Cuando uno ve un problema sexual tiene que considerar primero los aspectos biológicos.

Lo otro es lo psicosocial, lo psicosocial son las normas, prejuicios, valores, la educación en el fondo. Ahora, en el individuo se van creando estas dos cosas, gestando hasta formar ya la conducta sexual adulta.

Pongamos un ejemplo: Podemos tener una persona, una mujer, con un muy buen desarrollo biológico, sana, sin ningún problema, pero con un patrón cultural tremendamente malo; tenemos una disfunción orgásmica, (que se conoce como frigidez) tenemos una disfunción orgásmica apoyada en el sistema psicosocial.

Ahora, el exceso de stress, el agotamiento, la falta de tiempo, esas cosas a las que nunca les damos importancia también desgastan el cuerpo y aumentamos la probabilidad de tener una disfunción orgásmica. Si falla uno de los dos sistemas tenemos un problema.

Otra base para la sexualidad que yo quería destacar..., es el desarrollo sensorial.

El desarrollo sensorial no compete totalmente a lo biológico, ni, completamente a lo socio-cultural. Es como entre las dos cosas y a mi juicio es lo más central en la conducta sexual de una persona y lo más difícil de modificar cuando está mal, y desgraciadamente tenemos una alta frecuencia de fallas en el desarrollo sensorial.

Qué es este punto de desarrollo sensorial? Se encontró esto por descarte, o sea, habían personas que tenían un cuerpo sano y que realmente no tenían los famosos "traumas", o sea, que tenían tener una buena vida sexual, ya habían superado la idea que el cuerpo era malo, y sin embargo, se sentían como insensibles; es una alta frecuencia. Curiosamente estas personas tenían un factor común, el factor común es "padres poco acariciadores", ese sería el clic, es el único dato. Ahora, qué es lo que se ve? La conducta sexual empieza a desarrollarse en el momento que el niño nace. En la medida que uno desarrolla al niño táctilmente está desarrollando un futuro potencial sexual positivo. ¡Por Dios que le damos poca importancia!

Por qué me parece importante enfatizar el aspecto del desarrollo sensorial? Porque la mayoría de nosotros pensamos que el problema de la sexualidad es un problema de información, de hablar, de decirle bien al niño, de cuándo le digo,

cómo le digo, qué le digo. Los niños escuchan menos lo que uno dice que como lo dice. Entonces uno no saca nada con hablarle a un niño de toda la sexualidad de lo más abiertamente si está tenso, el niño no percibe lo que uno le está diciendo, percibe la tensión con que uno lo está diciendo.

Entonces de acuerdo a la experiencia de muchos años de trabajo en sexualidad dan ganas de decir "hablemos un poco menos con los niños y toquémonos más", es realmente "toquémonos más". Tocando estamos educando mejor, estamos enseñando.

Porque que todo enseñamos que, el cuerpo es sano, educamos al niño entero no hay diferencia entre unas partes del cuerpo y otras, estamos enseñándole a tocarse, estamos desarrollando un individuo sensorialmente, estamos echando las bases para una buena vida sexual posterior. Es la misma crítica, o problemas que tienen las personas que estudian la inteligencia con el "síndrome del niño de cajón", es decir, los niños que por problemas económicos -fundamentalmente- pasan en un cajón, entonces no tienen acceso a mirar, a tocar, a gatear. Esos niños muestran -estadísticamente probado- un retraso intelectual. Si tenemos un niño desnutrido tenemos la posibilidad de un débil mental, pero si tenemos un niño bien alimentado pero encerrado en un cajón sin un desarrollo, vamos a tener también ese problema.

Eso pasa en la sexualidad. Tenemos que considerar los factores biológicos, tenemos que considerar la actitud, la información lo que vamos a decir o no decir, pero muy fundamentalmente tenemos que considerar el desarrollo sensorial "toquemos al niño". Eso es lo que más me importa que quede claro después de muchos años de la experiencia clínica.

#### SOCIALIZACION: UNA CADENA DE ERRORES.

Metámonos un poco en cómo educarlos, es decir, en el segundo punto, que es la socialización sexual femenina o masculina; podríamos denominarlo "una cadena de errores", desde que nacemos hasta que morimos.

La sexualidad no empieza con la pubertad, empieza en el mismo minuto que el niño nace, el niño nace sexuado; tenemos la falsa idea de que empieza cuando empiezan las poluciones nocturnas, o cuando la niña menstrua, es decir, cuando empieza la pubertad. En el mismo minuto en que el niño empieza a mamantar, empieza el desarrollo de sus sentidos que son la base para una vida sexual posterior.

Ahora, desde que el niño nace empezamos a socializarlo mal para una vida sexual. Educamos con la famosa y conocida do

ble pauta en sexualidad, o sea, de una manera educamos a las niñas, y de otra a los varones. Si uno se mete en socialización sexual es difícil no pasar un aviso respecto a roles sexuales, porque la sexualidad es una función de la mujer, o una función del hombre; entonces si tenemos un rol de la mujer, donde la mujer tiene que ser por esencia dulce, suave, femenina, pasiva, etc., sexualmente la vamos educando así, sin decirle nada.

Hay dos pautas, una pauta que rige para los hombres, una pauta que rige para las mujeres, y eso es desde niños. Vamos viendo ejemplos de nuestros errores: Si dos niños de 3 años y una mujer- tienen la conducta absolutamente esperable, lógica y normal de mirarse y tocarse, a lo mejor en ambos casos nos horrorizamos un poco, pero "volvamos a nuestra propia historia", y reconozcamos que si es niño no nos deja de enorgullecer, "que bien, se muestra hombre desde el principio". Y si es mujer, solo nos horrorizamos, "se puso fresca desde chica"; en el fondo actuamos completamente distinto -y estamos hablando de niños de 3 años-.

Al hombre desde muy pequeño se le asocia con una importancia tremenda su rol con su éxito sexual, o sea, cuanto más experiencia tenga es mejor, cuanto más práctica tenga, es mejor, cuanto más sexuado sea es mejor, cuanto más sepa es mejor; y aunque lo retemos en el fondo estamos orgullosos. Y eso se nota. Es curioso, en las niñas -y esto ya también tiene un asidero de lo morfológico, de lo físico-, en las niñas es como que la sexualidad no existiera sencillamente el sexo no existe, en los hombres en último término es un problema anatómico, ellos se lo conocen más, tienen que tocarse más seguido, tienen un conocimiento de su sexo, las niñas no. Las mujeres que llegan al momento de su primera relación, sin haber visto nunca sus genitales, sin saber cómo eran sus genitales, son; la mayoría. Entonces es bastante posible de que tengamos problemas, es una educación donde el cuerpo femenino sexuado no existe. Esto nace desde muy pequeños, vamos creando una doble pauta, lo que es bueno para el hombre es malo para la mujer; si el hombre tiene muchas experiencias es fantástico, conviene, te va a servir, en el fondo ha cogido la vida y es bueno. Pero pobre de la mujer que tenga un poco de experiencia "cuidado se mosqueó, es fresca". Son muchas cosas que a veces no se dicen, pero están, tenemos miedo de asumirla.

Yo no digo que una sea buena y la otra mala, pienso que las dos son malas, una centra una importancia tremenda en la sexualidad y la otra la ignora.

Entendamos lo que es la doble pauta en la socialización masculina y femenina. No es que a la niña le digamos, "mira; portate bien". Todos nosotros hemos pensado que ya superamos las épocas de las abuelas y que vamos a hablar de igual a igual, que le vamos a enseñar las cosas de la vida; pensamos que estamos más abiertos. Pero si nos fijamos un poco, la doble pauta es mucho más importantemente, no una cosa de información, cognitiva, racional, sino que una cosa mucho más sutil y por lo tanto una cosa mucho más difícil de obviar. Se trasmite a todo nivel y es muy efectiva.

Veamos por ejemplo cuantas veces le decimos a un niño "siéntate con las piernas bien juntas", contra las veces que le decimos a una niña; cuanto le deformamos el crecimiento a una niña, en la manera de caminar, en la manera de sentarse; una niña de 10 años y un niño de 10 años son potenciales biológicos iguales, pero a la niña la sentamos distinta, la hacemos moverse distinta; al hombre le incentivamos fuerzas, a la niña le incentivamos femeneidad. A la niña le incentivamos todo lo que tiene que ver con lo estético, que se ve bonita, que se ponga harta pintura, maquillaje. En el fondo la doble pauta no es sólo una cosa cognitiva; empieza desde el hablar, el caminar, el sentarse, el moverse.

Hay una manera de moverse masculina, y una manera de moverse femenina; yo no digo que una sea buena y otra mala, sino que de alguna medida a la niña la vamos encausando hacia una manera de moverse, de sentarse, de caminar especial, coartadora. Es bastante difícil pensar cuan libres nos sentimos las mujeres con los tacos agujas. Yo no entiendo la sexualidad con tanto maquillaje, es incómodo, se ve muy bonita en la TV, pero es incómoda. La sexualidad implica un cuerpo y un cuerpo limpio. Todos esos detalles que parecen tontos muestran que la mujer la educan para una sexualidad sin cuerpo.

Al hombre lo encasillamos en una sexualidad puramente genital, todos sus movimientos son bruscos, tienden hacia lo genital, y a la mujer le contamos el cuento de la ternura, la desensualizamos con la ternura, al hombre lo desensualizamos con la genitalidad. Entonces creamos dos patrones muy diferentes, un hombre muy genitalizado, y una mujer que su mayor y máxima expresión de la sensualidad es la ternura; estoy hablando en términos generales. Pero eso es muy real, porque si una mujer es "femenina" y "suave", bueno su única manifestación de sexualidad tiene que ser "femenina" y "suave", si un hombre es "masculino" "genital" y "brusco" va a tener una sexualidad genital y brusca. Entonces estas dos personas que después tienen que tener una vida en común realmente tienen dos códigos de acercamiento distinto y es difícil que se encuen-



que lo que más agrava la socialización femenina es de que a las niñas las eduquemos hacia una sexualidad sin cuerpo, desde niña nosotros le quitamos a la mujer la sexualidad o el derecho a la sexualidad como una función natural y propia de ella, porque se la ponemos a él, o sea, es él el que la va a hacer sentir cosas. El hombre es valioso sexualmente en sí, o sea, el hombre tiene necesidades sexuales y muchas; su sexualidad es una función de la cual él está orgulloso. La mujer no, la sexualidad se la quitamos a ella y se la ponemos a él "espérate cuando te enamores", "ahí tu vas a sentir sexualidad". El romántico príncipe azul va a despertar las necesidades sexuales de ella que por sí sola no tiene sexualidad. Y eso es lo que pasa, así de triste.

Le enseñamos a ver su compañero como un ser romántico, idealizado porque en el romanticismo, señores no existe el cuerpo en el romanticismo, existe el amor romántico, pero no el cuerpo, no cosas tan simples como dónde te acaricio, cómo te acaricio, qué necesitas, qué quieres. No, eso no existe en el amor romántico. Existe un señor fantástico que me despierta todo tipo de emociones y que me va a hacer sentir. Para eso educamos a las niñas, para "cuándo te enamores".

Al hombre no, le entrenamos desde chico los sentidos en alguna medida le damos un repertorio más amplio. El se puede excitar viendo una mujer desnuda. Cuántas mujeres se excitan viendo un hombre desnudo? Por qué? no nos han enseñado, ni siquiera lo hemos visto hasta que la mayoría -estamos hablando en general- se casan. Las revistas masculinas, para despertar a los hombres -cosa que no digo que sea buena- están a patadas. A las mujeres nos enseñan que la única fuente que nos despierta nuestra sexualidad es el amor, y más encima el amor romántico. Eso es cierto.

Ahora hay un pequeño problema en eso, es un detalle que se nos olvidó a todos aquellos que educamos sexualmente. El amor romántico es una etapa y que pasa. Entonces qué pasa cuando el amor romántico se le pasa a una mujer, porque se nos pasa a todas, en el mismo minuto que después de seis, ocho meses, dos años de matrimonio, ya te has levantado y te has acostado con el mismo señor todos los días, el romanticismo inicial pasa. Ya mirarlo no me despierta esa emoción profunda. ¿Qué hace esa mujer en ese momento? Se vuelve frígida o decide que se equivocó, se equivocó de marido; así de simple. Es otro el hombre que la iba a despertar para siempre, porque siente el amor romántico con otro. Estoy haciendo una exageración, pero es para que se grafique en alguna medida en qué términos educamos a las mujeres: Para frígidas, o para infieles. Cuando pasa el amor romántico empie

za la sexualidad real, y, ¿qué hace una mujer si no sabe de su sexualidad; si no sabe cómo hacer funcionar esto que se llama cuerpo?, si no sabe cómo siente, dónde siente, qué siente? Ah, espera que todo se lo haga sentir él. ¿y si él tampoco sabe cómo hacerla sentir? Entonces viene el cuadro que es más grueso y que es horrorizante en frecuencia de problemas sexuales femeninos, que es la disfunción orgásmica secundaria. "yo antes sentía, yo en el pololeo no le diré como lo pasaba, ahora nada". Y uno lo analiza y esa mujer no tiene ninguna experiencia propia, de decir: para mí es una necesidad. Es decir, cuando él me la despertaba sí, pero ahora me quedé sin nada y eso crea serios problemas.

En el fondo quiero señalar que, independiente de todo lo que ya se sabe, es que a la mujer la tendemos a educar quitándole lo más importante, que es el valor de la sexualidad en sí. Para ella, la posibilidad de elegir compartir algo que es propio se la quitaron eso se ve muchísimo.. "no siento necesidad" y vamos a analizar que es un mito que los hombres y las mujeres tengan necesidades sexuales distintas. Pero es un mito que debería porque en la práctica es bastante real. La socialización se encargó perfectamente de postergar el impulso sexual femenino.

Yo les digo como clínica que a la mayoría de las mujeres que consultan cuando tienen una disfunción orgásmica secundaria, o sea, una frigidez lo hacen por el porque "él me presiona", "él se va a aburrir y se va a ir con otra". No les importa por ellas,. Eso es bastante frecuente, o sea, no dan importancia a su sexualidad hasta que aparece el otro príncipe, azul también; entonces resulta que se enamoran de otro, de otro y de otro. Es muy importante entender el daño que esto causa, la educación romántica de la mujer. Pero la verdad es que asociamos la conducta sexual femenina sólo al romanticismo. Piensen en película, en la propia experiencia, piensan en la adolescencia y estarán de acuerdo, la mujer es sexual cuando está enamorada, o si no, no.

La mujer es sexual desde el minuto en que nace y el hecho de asociarla al romanticismo es nada más que un patrón cultural. Ahora, que el romanticismo es bueno, nadie lo discute, pero que sea la única fuente de desenvolvimiento para la mujer, eso sí que se discute. Entonces, ese concepto en socialización es muy difícil, porque implica enseñarle a la mujer desde el minuto que nace que tiene cuerpo, que se siente, que se toque, en el fondo eso es ser sexual. Y eso no es bien visto.

### ALGUNOS MITOS

Ahora quiero meterme en seis mitos o ideas, respecto a la sexualidad femenina. El primero lo voy a enunciar porque está contestado por lo anterior, que la mujer es pasiva, es cierto, se la enseñó para eso, pero es un mito que sea realmente así. Lo vamos a analizar en ajuste sexual de pareja, qué es ser pasiva, qué significa, etc.

Creo es un gran mito que todos tenemos, es la gran diferencia que existe, desde el punto de vista biológico, entre la sexualidad del hombre y la de la mujer. Yo, por lo menos en el colegio, estudié durante mucho tiempo y creí en las famosas dos curvas de la fisiología sexual. Había una curva que era rápida, alta y era la sexualidad masculina, y una curva como roma, lenta que era la sexualidad femenina, y con eso estudiamos todos. Entonces concluimos que el hombre tenía la sexualidad rápida, brusca, violenta, y la mujer biológicamente una sexualidad lenta, suave, y todo el quid está en hacer coincidir estas dos curvas.

Se nos fue un detalle, no fuimos a lo fisiológico, y creo que eso es muy importante en sexualidad, pero uno, no habían posibilidades de hacer experimentos en laboratorio, segundo, si Uds. analizan para atrás todos los investigadores en sexualidad fueron hombres; entonces las mujeres tenían poco que tocar en decir que nos pasaba realmente. En ese sentido es un mérito que yo señalo en Marter y Jhonson, haber hecho una investigación en sexualidad considerando a un hombre y una mujer como investigadores, porque sólo una mujer entiende la experiencia de una mujer y sólo un hombre entiende la experiencia de un hombre.

Ahora, esta idea de las dos curvas nacía de que evidentemente la mujer era más lenta en la situación sexual y los hombres más rápidos. Primero, veamos qué pasa en el cuerpo de un hombre y en el cuerpo de una mujer cuando ellos se excitan, y después veamos que realidad fisiológica tiene ese mito, porque fisiológicamente es un mito. Lo que descubrieron Master y Jhonson en laboratorio fue de que había bastante más diferencia, en tiempo, entre los mismos hombres o entre las mismas mujeres que entre los sexos. Esta es la curva fisiológica que se descubrió, se descubrió la existencia de cuatro etapas en la respuesta sexual masculina y femenina, y lo más importante es que son cuatro etapas similares. Ahora, por qué se puede afirmar lo similar siendo una anatomía diferente, por los cambios que se dan en la textura, en el color, hay cambios objetivos que cambian cada etapa. Esta no es una clase de fisiología, están todos los libros de fisiología posterior a Master y

Jhonson, pero es como que está apoyado en la evidencia. La primera etapa es la etapa de excitación, que es una necesidad cada vez más fuerte, la pulsión sexual, el cuerpo va acumulando tensión sexual. La segunda es una etapa que ellos llamaron mesetas; la tercera es el orgasmo o climax y la cuarta se llama resolución; estas cuatro etapas son tanto para hombres como para mujeres.

La etapa de meseta es una etapa que subjetivamente, objetivamente tiene varias características, pero subjetivamente le aparece tanto al hombre como a la mujer de "algo ya va a venir", es la sensación interna de la inminencia del orgasmo; esa es la única percepción que uno tiene, es una etapa de segundos. La etapa meseta es muy breve, y viene la etapa orgásmica, el orgasmo, y después una etapa de resolución, o sea, una vuelta a lo anterior. Esas cuatro etapas son tanto para hombres como para mujeres.

La etapa más larga y más importante, en ambos, es la etapa de excitación. Un detalle, el primer índice de excitación masculina es la erección, es el primero y no el último. Como el primer índice de excitación en la mujer es la lubricación vaginal. Y aparecen al inicio, pero hay toda una educación de carrera hacia el orgasmo, que nos lleva a apurarnos. Esa etapa debiera ser la más larga para ambos; ambos hombres y mujeres apuramos esa etapa cosa que es un error tremendo.

Ahora, sólo ellos notaron dos diferencias entre la sexualidad masculina y femenina, la existencia de un período refractario, o sea terminado el orgasmo el hombre tiene un período refractario que es la imposibilidad de volver a excitarse; tarda segundos, minutos, horas, dependiendo de la edad, y de factores biológicos. Pero hay una etapa de profunda relajación y de no receptividad a ningún estímulo sexual en el hombre, período refractario que no existe en la mujer. Esa es la primera diferencia.

Por lo tanto todos los hombres que en la edad de la adolescencia se levantan el tarro, con las 400 veces que lo hicieron, una detrás de otra realmente la evidencia científica se los descarta, existe un período refractario; eso lo sabemos porque crea muchos problemas en los otros hombres. Todos tienen por su rol que ser muy sexuados; uno dice 3, el otro 5, y el otro 8, y eso crea cabros inseguros sexualmente, porque piensan que son ellos los raros. La existencia del período refractario está determinado desde lo fisiológico, en la mujer el período refractario no existe. La segunda diferencia es la potencialidad multi-orgásmica, la

posibilidad de la mujer de tener más de un orgasmo en una misma situación sexual, posibilidad que muchas mujeres desconocen; y en alguna medida quedan extrañadas que después del orgasmo a veces permanecen excitadas... muchas veces hay más de un orgasmo. Es una potencialidad sexual femenina sin que exista el período refractario, o sea, que la mujer no tiene que empezar todo de nuevo.

En el fondo mostrando estas curvas de la respuesta sexual, quiero hacer énfasis en las similitudes de ambas respuestas. No sacamos mucho con saber que las respuestas sean iguales si en la situación se dan distintas no por un factor biológico, sino que por un factor educacional, cultural, que es lo que vamos a ir viendo en ajuste sexual. Entonces uno dice efectivamente soy más lenta. Lo que tarda una mujer es de antes de excitarse, empezar a excitarse, porque están tratando de dar a ciegas con las claves de la excitación sexual. Entonces este período es el que hace la sensación de mucho tiempo, cuando ya empieza la excitación es más fácil. Ese es uno de los mitos, o de las ideas que se han destruido.

Otro mito importante y muy arraigado es la existencia de dos tipos de orgasmos, hay un orgasmo bueno, sano, maduro, que es el orgasmo vaginal, y un orgasmo inmaduro que es el orgasmo clitoril; este mito de los dos orgasmos nace con Freud que en su experiencia clínica escuchaba a las pacientes que decían que reportaban que tenían un orgasmo con la penetración, otras con caricias, y él hizo toda una elucubración, incluso una teoría de un orgasmo más maduro y otro inmaduro. Resulta que en la mujer el orgasmo es siempre uno, siempre parte del clítoris. Es tan obvio y se nos había pasado, como que la vagina casi no tiene terminaciones nerviosas; cualquier mujer que tenga la experiencia de ponerse un tampon sabe perfectamente que lo siente al entrar y después no lo siente más. Operaciones pequeñas vaginales se hacen sin anestesia, de dónde va a salir un orgasmo ahí, o sea el orgasmo vaginal es un mito, el orgasmo se produce en la mujer debido a la tracción que hacen los labios menores rozando el clítoris, y en esa medida parte el orgasmo. Pero siempre el orgasmo femenino parte del clítoris, ahí están las extremidades nerviosas de la mujer. Ahora, por qué es importante este mito, porque la cantidad de mujeres que se sienten raras porque sienten afuera es muy alto, y resulta que todas las mujeres tienen su sensibilidad externa, y eso está bueno que lo entendamos. A la anatomía no hay nada que hacerle, eso es así y está probado. Cualquier cantidad de mujeres que han llegado sintiéndose anormales, evitando que les hagan caricias en el área genital, porque no es

normal, porque no es sano, están contra natura. Justito al revés de lo que creen. El orgasmo, da lo mismo si es producido por caricias o por penetración, pero que las terminaciones nerviosas femeninas son externas, eso es importante saberlo porque cambia el enfoque del ajuste sexual, cambia el enfoque de la sexualidad en general. De la sexualidad centrada en la penetración a centrada en las caricias.

El otro mito, o idea irracional que me gustaría puntualizar, es la idea de la sexualidad como algo espontáneo. La sexualidad es algo tan aprendido como que tenemos tantos problemas, aprendido en términos de la experiencia de todos los días. Eso lo graficaría con la frase "ah no, si no me nace entonces no lo hago; si no se me despierta rápido algo me pasa". La sexualidad, en la medida que pasa el período romántico de la mujer no se despierta ni rápido ni fácil. Hay que saber desarrollarlo, se dice es espontánea, suenan campanas, músicas, los dos se miran y se excitaron y listo", mentira así no pasa, es obvio, pero crea mucha frustración en nosotros. Nosotras creemos que somos las únicas raras porque no nos excitamos cuando miramos al marido, "yo antes te excitaba" y me excitaba, ahora no, eso pasa y es normal. Y cómo aprender una mujer a desarrollar su propia sexualidad, eso es lo que tiene que aprender y no pensar que le va a llegar del cielo con campanitas. El hombre curiosamente con todas las deformaciones que tiene, lo sabe, no digo que lo tenga necesariamente racionalizado, pero busca la estimulación sabe perfectamente qué quiere, cómo quiere, cómo desarrollar, qué mirar, qué necesita, qué tocar, porque eso está bien para él; ella no sabe. Esa cosa la quiero enunciar para que la toquemos en ajuste de pareja.

Y, otro mito, es el cese de la vida sexual con la menopausia. La idea de que la vida sexual termina con la menopausia, es un mito del porte de una casa, igual como que la vida sexual en el hombre se acaba con la vejez. Hay un estudio hecho en masturbación, tanto para el hombre como para la mujer. Evidentemente que la edad de oro de la masturbación es la adolescencia y... la vejez, porque esto de que ya se está acabando la sexualidad se crea ansiedad frente a la conducta sexual y empieza a haber un problema de impotencia, pero no una falla de la función, de la tensión sexual; entonces recrudescen en la vejez la masturbación como dato, haciendo una impotencia en el hombre, o no teniendo jamás relaciones sexuales la mujer.

Es cierto que después de los 50 o 60 años, varía mucho en edad, hay pequeños cambios que es importante saberlo, pero no es que se acabe la vida sexual, y cuando uno sabe esos cambios, evita problemas, porque lo que se produce es una lentifica-

ción del período de excitación; entonces la excitación que aparece en un joven a los 3 segundos, en una persona de más edad tarda de 10 a 15 segundos. El computo del hombre es "tac, me estoy volviendo impotente, me está llegando el fin de la vida sexual", y ahí hacemos todo tipo de impotencias secundarias. Hay una lentificación, el proceso de la erección va dando más lento.

En la mujer hay una pérdida de la elasticidad vaginal; y también una lentificación en la lubricación vaginal. Eso hace que la vida sexual posterior sea más lenta. Perdemos muchos años de vida sexual por este mito.

#### AJUSTE SEXUAL DE PAREJA: ALGUNOS CONCEPTOS.

Para terminar vamos a tocar 2 o 3 puntos de ajuste sexual de pareja. Qué es el ajuste sexual de pareja?

Es siendo capaces de ir creando una fuente permanente de dismate. Cuando uno analiza una pareja, en general uno lo piensa a largo plazo y no a corto plazo es importante saber algo para lo cual ya estamos fallando en el ajuste sexual, algo con el cual llegamos cojosa la vida sexual de pareja. Qué es lo que pasa que antes yo me excitaba fácil y después no me excito? Por qué antes sentíamos tan rápido? Eso es muy importante para las mujeres.

Las investigaciones muestran que hay dos fuentes de estimulación, las fuentes externas y las fuentes permanentes. Qué son las fuentes externas? Es obvio que pasa con una persona cuando recién la conocemos. La tomadita de mano, la miradita, todo lo que es el amor romántico nos excita. Eso es lo que se llama externo porque se muere, junto al amor romántico se muere esa fuente externa. La mayoría de las personas al terminarse la fuente externa en la situación sexual, presentan un problema de "no me excito". El descubrimiento de las dos fuentes que permanecen y el trabajo en una pareja en desarrollar las dos fuentes permanentes es lo que hace una vida sexual sea larga y positiva.

Existen dos fuentes que permanecen a lo largo de toda una vida en una pareja, que son bien sencillas pero importantes de analizar: 1º es el agrado de ser acariciado, el agrado táctil; volvemos al desarrollo sensorial. Una persona con un bajo desarrollo sensorial es analfabeta en agrado táctil, el agrado táctil es fuente permanente de excitación, independiente de que el señor esté calvo o no, o la señora más, o menor vieja.

2º La otra fuente que es muy importante es percibir el disfru

te, el agrado del otro, o sea las manifestaciones de disfrute de la otra persona. El agrado de ver o sentir la excitación del otro. Hasta ahí no más llegamos porque a la mujer se le enseñó que es malo expresar el disfrute, que es malo buscar su fuente de excitación. Por mucho que se ejercite un hombre en tratar de excitar a una mujer, ella primero no le va a dar muchas claves, no le va a decir qué quiere, cómo quiere, la expresividad va a ser baja o vice-versa. Entonces esas fuentes no se pueden desarrollar; Se entienden las dos fuentes permanentes de excitación?

Entonces entramos al concepto de comunicación sexual. Un día discutiendo con un grupo de mujeres llegamos a la conclusión, y en el fondo podríamos decir "los hombres y el mito del atleta sexual". Bien entrenado, tiene que hacerlo bien, tiene que encargarse de la sexualidad de la mujer, tiene que saber qué quiere; él lo tiene que hacer regio y ella es realmente un piano. El es el responsable de que ella lo pase bien; si él le hace bien las caricias, ella lo va a pasar bien, o si no la culpa es de él: él no sabe hacerlo bien, tiene poca práctica, tiene poca experiencia. Si nos va bien él es experto; si nos va mal...

En una medida con esto de haberle sacado la sexualidad a la mujer y habersela puesto al hombre, hemos hecho de la mujer un piano, algo que si se toca bien suena bien. El problema es que es un piano con sensaciones, cambia, no todas las teclas son Do todos los días y un hombre no puede saber qué necesita una mujer en determinado momento.

En este momento la gran problemática sexual que se está viendo, (producto de la liberación de la cabeza que tenemos todos) el hombre es esclavo de la sexualidad femenina, durando a la fuerza, tratando por aquí y por allá y ella impávida, esperando que él de con la clave. Nosotros respondemos así como mujeres con la frase "si él me quiere me adivina". Cómo le voy a decir, se pierde todo el encanto si yo le digo qué quiero. El hombre se ve en la situación de que tiene que adivinar un cuerpo que no es de él, que no funciona como él. Ese es el problema que realmente se ve: una mujer mu-  
 veces con una disfunción orgásmica, y un hombre realmente esclavo, de una persona que además le dice: la fulana, la otra y la otra, vieras el marido que lo sabe hacer bien. Este es el efecto de lo que nosotros mismos educamos; le sacamos a la mujer algo que era de ella y se lo pusimos a él, y ahora suframos las consecuencias. Qué es lo que le pasa al hombre cuando se casa? Sufre las consecuencias de eso. Ella no sabe qué quiere y si sabe le da vergüenza decirselo, evidentemente va a aparecer fresca.



Comunicación sexual es la capacidad de dos personas de igual a igual, responsables ambos, de ~~o~~ ambos tienen una necesidad, compartirla. "Yo necesito eso, esto otro, ahora aquí, ahora ~~...~~", esto no necesariamente se dice con palabras, hay muchas maneras de comunicarse y bien si uno quiere hacerlo.

Partamos de la base que todos los mapitas que todos vimos alguna vez respecto a las zonas erógenas son bastante mapitas no más, es verdad fisiológicamente... hay zonas más inervadas y menos inervadas que coinciden con mayor o menor sensibilidad al tacto, pero las zonas erógenas varían mucho de mujer a mujer, y de una mujer o un mismo hombre de una vez a otra. Por más que nos rijamos y vamos a los libros y aprendamos el mapa, esa mujer en ese momento puede no querer, o no necesitar eso. Toda mujer puede tener una buena vida sexual si ella es responsable de su sexualidad.

Les quiero señalar una investigación que se conoce hace muchos años que va en pro de quitar los mitos de la masturbación. Las mujeres que han tenido experiencias masturbatorias tienen mayor facilidad en los dos primeros años de casados de tener una vida sexual plena, parece fría la investigación pero tiene una lógica pura. Una mujer que ha conocido su cuerpo puede más fácilmente compartir su propio conocimiento con otro. Una mujer que no conoce su cuerpo, que nunca se ha mirado, que nunca se ha tocado, tiene dos saltos, primero conocerse a través de otro y después compartirlo; entonces realmente el salto es grande.

Comunicación sexual es tan simple como eso, es entender que yo y tú somos dos personas con una sexualidad propia, y que tu no puedes hacerte cargo de mi sexualidad, como no puedes hacerte cargo de comer por mí, ni respirar por mí, yo respiro y como solita. Comparto contigo esta necesidad, sí, pero yo adultamente la comparto, no espero que tú me des comida en la boca, porque no vas a saber qué quiero. Insisto en que la comunicación no es necesariamente de palabra, con esa idea de que es malo mostrarnos sueltas o relajadas en una situación sexual, estamos privando al hombre, de la segunda fuente, de la mitad del placer...

Por último quiero referirme a la idea de que el orgasmo simultáneo es lo ideal. Desde el punto de vista fisiológico hay un error en el concepto del orgasmo simultáneo, las necesidades de un hombre para tener un orgasmo son antagónicas al orgasmo de una mujer fisiológicamente. El hombre necesita movimientos profundos y la mujer mantener el tipo de estimulación. Si ambos en un momento dado necesitan cosas distintas, uno de los dos se perjudica con este famoso mito de la sexualidad perfecta, con orgasmo simultáneo. Fisiológica

mente son dos necesidades opuestas.

Ahora, la idea de que el orgasmo simultáneo es lo mejor en sexualidad es la idea psicológica de compartir, la sexualidad es lo máximo del amor, el orgasmo es lo máximo de la sexualidad... "compartamos este momento juntos". Difícil, ¿qué es compartir?, compartir es estar con otro, y cuando u no está teniendo una experiencia orgásmica, o se preocupa de sentir bien para estar con el otro, o difícilmente está con otro. Es una experiencia muy fuerte. Esto no significa que el orgasmo simultáneo sea malo, pero que se entienda que la sexualidad sana en una pareja no es la sexualidad del orgasmo simultáneo, es la sexualidad de las tres alternativas, o todas las demás que se le ocurra. Que la pareja sea absolutamente libre, de tener a veces el orgasmo primero ella, a veces simultáneo, a veces no simultáneo. Una sexualidad que se da libre, y no una sexualidad encajada, porque ni fisiológicamente, ni psicológicamente tienen asideros reales; cuesta de repente aceptarlo, pero la verdad es que la experiencia de una pareja que tiene todas las gamas es mucho más rica que la que tiene una sola.

Ahora, por causa del mito del orgasmo simultáneo tenemos cualquier cantidad de eyaculaciones, porque por la pura angustia de que tengo que esperar trae problemas. O sea, que la posibilidad de una pareja de abrirse a todas las opciones es muy importante, además, es una experiencia distinta: es bastante más compartir estar con el otro en su experiencia orgásmica, que estar los dos en su experiencia orgásmica propia, ahí están compartiendo el tiempo, pero subjetivamente están compartiendo poco, y fisiológicamente uno de los dos se perjudica.

Esas son las ideas que quería plantearles para ver qué podemos conversar ahora. Muchas gracias.

