**Para comprender la sexualidad**

Félix López y Antonio Fuertes

España: Verbo Divino, 1989

La sexualidad es un tema del que todos hablan, pero pocos entienden. Y muchos se basan en ese desconocimiento para mal informar según sus intereses particulares. Es conveniente, entonces, empezar por definir qué es la sexualidad. Y para eso, voy a recurrir a un libro, que a pesar de ser antiguo (esta 2ª edición data del año 1989), mantiene vigencia en muchas de sus páginas. Lo leí por primera vez cuando trabajaba como Coordinador del Departamento de OBE en el Colegio San José Hnos. Maristas del Callao, y desde entonces lo tengo como libro de consulta.

**¿Qué es la sexualidad?**

*Si se define al hombre por la experiencia, o sea, por su manera propia de poner el mundo en forma... un hombre sin sistema sexual es tan incomprensible como un hombre sin pensamiento.*

*Hay ósmosis entre sexualidad y existencia.*

*La sexualidad es todo nuestro ser.*

(Merleau Ponty, 1975)

La sexualidad es muy difícil de definir porque el hombre es un ser sexuado, la sexualidad mediatiza todo nuestro ser.

En el primer encuentro de los cursos y charlas de educación sexual, acostumbramos a preguntar a los asistentes: ¿Qué creen ustedes que es la sexualidad? A continuación se suele crear una situación de silencio y perplejidad que mantenemos voluntariamente, mientras animamos a que alguno se decida e intente dar una respuesta. Después de interminables segundos, a veces minutos, de silencio, los   
asistentes se sienten aliviados y llenos de curiosidad, cuando los más atrevidos se deciden a dar las primeras respuestas. ¿Cuáles son éstas?

– «Es lo que nos distingue a los hombres de las mujeres».

– «Son los órganos genitales»,

– «Es eso que todos sabemos, pero es muy difícil de decir»,

– Etc.

De la tensión inicial van pasando a los sentimientos de impotencia. Todos están seguros de saber mucho más de lo que pueden decir.

Estamos ante una pregunta difícil de contestar: ¿Qué es la sexualidad, esta realidad que tanto nos motiva y condiciona, que puede impedir dormir al adolescente, transformar la vida del enamorado, hacer locuras al caballero, llenar las carteleras de nuestros cines, ayudar a vender un producto, ejercer la violencia sobre los demás o fomentar vínculos afectivos extraordinariamente fuertes?

La sexualidad, como todas las realidades complejas, no puede ser definida desde un solo punto de vista, una sola ciencia o unas cuantas palabras. Lo que hoy sabemos sobre sexualidad es el resultado de múltiples aproximaciones hechas desde diferentes ciencias. Por esto, la sexología es, probablemente más que ninguna otra, una ciencia interdisciplinar.

También nosotros vamos a proceder acercándonos desde distintos puntos de vista, siguiendo un sistema de aproximaciones sucesivas, que nos permita adquirir una mejor visión de conjunto, como cuando ascendemos por diferentes senderos y en múltiples ocasiones a una misma montaña.

**1. Somos sexuados**

*a) Nuestro cuerpo* es *sexuado*

El programa genético, el sistema endocrino, los órganos genitales internos y externos, el cerebro y la figura corporal son sexuados. Cada célula, órgano y función son sexuados.

Por todo ello podemos afirmar que somos biofisiológicamente sexuados o, en otras palabras, que la sexualidad tiene una dimensión biológica indudable. Desde nuestras unidades mínimas, las células, hasta nuestra figura corporal global, *todo nuestro cuerpo es sexuado* en sus estructuras y funciones.

La sexualidad está, de esta forma, *enraizada en lo biológico* y no puede ser entendida sin tener en cuenta esta dimensión. Nuestros deseos y conductas sexuales dependen, entre otros factores, de nuestras hormonas sexuales, la edad, nuestra figura corporal y nuestro estado físico general. Así, por señalar algunos ejemplos, un niño no se excita de igual manera que un joven o un anciano ante un estímulo erótico; la fatiga física, el exceso de alcohol, una lesión en la columna, etc., pueden imposibilitar la erección; una deficiencia importante de testosterona puede hacer desaparecer el deseo sexual. Los ejemplos podrían multiplicarse.

Por otra parte, no sólo la actividad sexual está condicionada por factores biofisiológicos, sino que también la propia actividad sexual produce cambios fisiológicos. Así, por ejemplo, la actividad coital produce aceleración del pulso y el ritmo cardíaco, respiraciones aceleradas y profundas y otros muchos cambios fisiológicos.

*b) Somos psicosocialmente sexuados*

No sólo somos biofisiológicamente sexuados, sino que también nuestro psiquismo, toda nuestra organización social y nuestra cultura son sexuados.

Desde el nacimiento *asignamos nombre, vestidos, juguetes, actividades,* etc., sexuados. Incluso se nos supone una manera de ser, sentimientos, aficiones, pensamientos y deseos sexuados. Antes de que el niño o la niña tomen conciencia de su identidad sexual, le asignamos un rol sexuado que afecta a, prácticamente, todas las dimensiones y actividades de la vida. Todas las sociedades y culturas asignan actividades específicas al hombre y la mujer, aunque lo hacen de forma, a veces, muy distinta. Estas asignaciones no se basan, en general, en diferencias biológicas, sino, en la mayor parte de los casos, en formas de funcionamiento social que han cristalizado a lo largo de la historia, aunque en su origen, como veremos más adelante, jugaron un papel decisivo las diferencias biológicas.

Hacia los dos o tres años, los niños toman conciencia de su *identidad sexual* (autoclasificación como niño o niña) y, simultáneamente, comienzan un proceso de aprendizaje e interiorización de las funciones que la sociedad considera propias del niño o de la niña *(rol de género).* La identidad sexual (soy hombre o soy mujer) pasa a ser una categoría permanente de los juicios que el sujeto hace de sí mismo, tal vez la más importante, y el rol de género, aquel que más define la vida de las personas a lo largo del ciclo vital. ¿Qué otra cosa cambia más la forma de estar en el mundo que el hecho de ser hombre o mujer?

También desde edades muy tempranas, tres o cuatro años, los niños manifiestan intereses sexuales (hacen preguntas, se autoexploran, observan), construyen sus propias teorías sobre el origen del hombre, la reproducción, etc., y ponen de manifiesto conductas sexuales a través de juegos y otras conductas. Es decir, expresan en *conductas* su sexualidad. La conducta sexual es una de las conductas humanas más significativas en todas las edades de la vida, sea cual fuere la forma concreta que adopte en cada sujeto.

A la conducta sexual observable subyacen el *deseo, los sentimientos y las fantasías,* que son elementos fundamentales de la psicología sexual. Estos se especifican y consolidan en la pubertad y permanecen a lo largo de todo el ciclo vital.

Por otra parte, cada *cultura y sociedad* concreta regulan las conductas sexuales de forma distinta a través de las costumbres, la moral y las leyes civiles. Las diferencias son, en ciertos casos, tan sorprendentes y claras que es imposible hablar de un código universal de valores morales o sociales sobre la sexualidad. Incluso dentro de una misma sociedad, los cambios se producen, a veces, en muy pocos años, como ha ocurrido en España.

Por tanto, para entender la sexualidad, no basta conocer la anatomía y fisiología sexual, sino que es necesario tener también en cuenta la psicología sexual y la cultura en la que el individuo vive.

**2. La sexualidad es diferente en cada edad**

Los niños, adolescentes, adultos y viejos son sexuados; tienen intereses sexuales y expresan en conductas su sexualidad. Pero la sexualidad cambia en relación con la edad, de forma que en cada período de la vida tiene características propias. Precisamente por ello no puede hablarse de sexualidad referida a todas las edades sin cometer graves errores y generalizaciones.

Las diferencias mayores se dan entre la sexualidad prepuberal y pospuberal. La *sexualidad infantil* tiene muchas características en común con la sexualidad adulta; pero también se dan entre ambas grandes diferencias.

Así, en contraste con los adultos, *en los niños* se aprecia: que los órganos genitales están poco desarrollados y los caracteres sexuales secundarios apenas han aparecido; la cantidad de hormonas en sangre es muy pequeña; las sensaciones de placer no han adquirido aún significado específico; los estímulos eróticos no provocan atracción sexual, o al menos clara y consistente; no se sienten especialmente atraídos los unos por los otros; sus actividades sexuales se basan en motivos distintos a los de los adultos.

En la *pubertad,* se especifica el deseo sexual adquiriendo numerosos estímulos un valor erótico. Deseo sexual y atracción por los estímulos eróticos impulsan al sujeto adulto, desde este período, a buscar satisfacciones sexuales por autoestimulación o contacto con los demás. El sistema de creencias, la organización social y la propia capacidad de control de la pulsión o la habilidad para encontrar compañero sexual definen, entre otros muchos factores, la conducta sexual de las personas.

A partir de este período, es también posible que las personas se enamoren y establezcan compromisos relacionales de diferentes tipos. Estos compromisos han sido regulados por todas las sociedades, aunque con grandes diferencias entre ellas.

El deseo, los intereses sexuales y la capacidad de enamoramiento se mantienen a lo largo de *todo el ciclo vital.* Los cambios biofisiológicos que se producen en la edad madura y en la vejez no anulan el deseo sexual ni los afectos vinculados a la sexualidad. Como veremos más adelante, la sexualidad en la vejez depende más de factores psicosociales que de factores biofisiológicos, aunque éstos tengan también un importante significado.

**3. Los fines de la sexualidad**

Es indudable que, desde el punto de vista biológico, el fin primordial de la sexualidad es *la reproducción* de la especie. Los individuos de las diferentes especies no sólo están preprogramados para buscar la propia supervivencia, sino también la del grupo en que viven. El deseo de unión sexual, la atracción y el placer en la relación, hacen que los miembros de las diferentes especies se apareen y tengan descendencia, asegurando la supervivencia del grupo al que pertenecen y, a través de él, de la especie.

En todas las especies inferiores, la sexualidad es un instinto muy estereotipado, manifestándose en conductas altamente preprogramadas. La función de reproducción es tan determinante que las hembras sólo aceptan la relación sexual cuando pueden concebir.

En la especie humana, la reproducción es también una función fundamental; pero no es la única ni necesariamente la más importante. En la especie humana, el *placer sexual* no va necesariamente unido a la reproducción. El placer sexual puede ser deseado por la mujer en momentos del ciclo menstrual en los que no es posible la concepción, y también después de la menopausia. Igualmente, hombre y mujer pueden decidir, y así lo han hecho en muchos momentos a lo largo de la historia, tener relaciones sexuales evitando de una u otra forma el embarazo. De hecho, la mayor parte de las relaciones sexuales que tienen las personas no están en función de la reproducción, sino que son una búsqueda de placer y una manifestación de *comunicación, ternura, afecto,* etc.

De esta forma, en la especie humana la sexualidad puede cobrar un sentido totalmente diferente a la mera función biológica y convertirse en fuente de placer, bienestar psicofísico, comunicación, afecto, etc. Puede ayudarnos a encontrar momentos de placer y bienestar, nos impulsa a salir de la soledad y buscar, tocar, abrazar al otro. Nos permite llegar a formas de comunicación íntimas desde el punto de vista corporal y psíquico. Hace posible también que dos personas puedan planificar su relación o los hijos que deseen, en el contexto de una relación estable, caracterizada por diferentes grados de pasión, intimidad y compromiso.

La sexualidad vivida satisfactoriamente hace más fácil la comprensión de los demás, la eliminación de la rigidez y el moralismo. Es también una fuente de equilibrio y armonía para la persona. Es, en definitiva, una fuente de amor a la vida, de biofilia, de actitud positiva ante sí mismo, los demás y las cosas.

**4. Los destinos de la sexualidad**

La sexualidad humana, como ya reconociera Freud, *no tiene prefijados los destinos.* Los animales nacen altamente preprogramados y apenas cambian en el curso de la historia. El ser humano es mucho más plástico, admite variantes interindividuales mucho mayores y sus formas de vida están en continuo cambio.

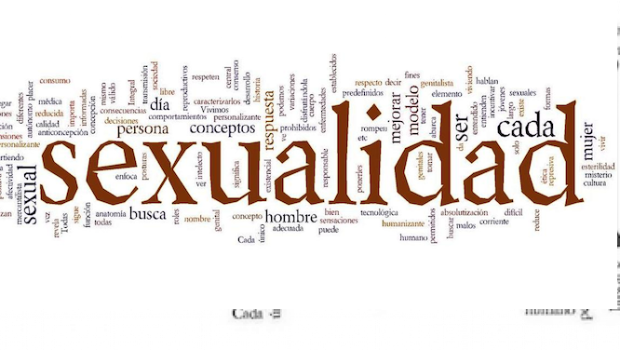
La sexualidad humana puede satisfacerse, reprimirse, prorrogar su satisfacción, sublimarse y orientarse hacia objetos de satisfacción muy diversos. Su plasticidad es tan grande que puede también ser manipulada con otros fines, como ocurre hoy con el uso que hace de ella la publicidad. La orientación del deseo puede ser diferente (heterosexual, homosexual, etc.) y las formas de conducta sexual son también muy variables de unas personas a otras y de unas culturas a otras. Las diferencias interindividuales e interculturales son muy grandes.

No quiere esto decir que todas las conductas sexuales sean igual de deseables desde el punto de vista de la salud o de la organización de una sociedad determinada. Algunas variantes conllevan graves riesgos o deficiencias para el sujeto y otras pueden crear malestar o daño en el grupo social donde éste vive. Como, de manera semejante, ciertas formas de regulación social provocan también sufrimiento en los individuos concretos. Elindividuo, la pareja y el grupo social deberán encontrar la mayor armonía posible entre sí, a la vez que procurar crear las mejores condiciones de vida, también en el campo sexual. A ello deben contribuir las ciencias del hombre y de la conducta estudiando las consecuencias y posibilidades de cada una de las alternativas sexuales, para que sean evitados errores, tópicos y falsas creencias, y podamos, así, disponer de una verdadera ciencia de los comportamientos sexuales que nos permita prevenir, diagnosticar y curar, si fuera necesario, los problemas y dificultades. De esta forma conseguiremos que las personas concretas vivan las mejores posibilidades de la sexualidad. En capítulos posteriores indicaremos cuáles son, desde nuestro punto de vista, los criterios de salud sexual que podemos usar. Por el momento, en este apartado dedicado al concepto, nos interesa que el lector caiga en la cuenta de que *la sexualidad humana puede vivirse de formas muy diferentes,* muchas de ellas saludables, pero no todas en el mismo grado. Hay también conductas sexuales no deseables para el individuo, la pareja o la sociedad.

**5. La regulación social de la sexualidad**

Las conductas sexuales son también conductas sociales porque, casi siempre, implican a otras personas. Desde este punto de vista, las conductas sexuales tienen que ser necesariamente reguladas por la sociedad en algún grado. Las normas y formas de regulación varían mucho de unas sociedades a otras, pero todas ellas lo hacen de alguna manera.

En occidente, la relación entre padres e hijos es el aspecto más fuertemente regulado. Como consecuencia de la necesidad de regular esta relación, se extienden las normas a las relaciones sexuales de las parejas casadas y, dado que quienes no tienen un compromiso estable no pueden ofrecer garantía de cuidados adecuados a la descendencia, se considera que éstos no deben tener relaciones sexuales. Esta regulación se hace a través de las costumbres, la moral y el código civil.

Todas estas normas aparecieron en un contexto histórico en el que la fecundidad era uno de los máximos valores en todos los grupos humanos (así lo reconocen todas las religiones y manifestaciones culturales de diverso tipo), porque sólo así podían combatir la alta mortalidad y disponer de medios para la defensa y el trabajo. Por otra parte, en este período, que en realidad se extiende hasta el último siglo, no existían métodos eficaces para evitar el embarazo no deseado, por lo cual las relaciones sexuales prematrimoniales eran relaciones de alto riesgo.

Este contexto histórico ha cambiado de forma radical a lo largo del siglo XX, fundamentalmente debido a cuatro factores:

En primer lugar, el control de la mortalidad infantil y el alargamiento de la edad media de vida ha provocado un aumento de la población que ha llevado a numerosos gobiernos, sobre todo en la década de los 60-70 en Europa y en la actualidad en muchos países del llamado Tercer Mundo, a aceptar de buen grado el control de los nacimientos apoyando los servicios de planificación familiar. Ciertamente, éste no ha sido el único factor que ha provocado esta aceptación de la planificación de los hijos; también han influido los conocimientos adquiridos sobre sexualidad en este siglo y los movimientos sociales que han luchado por estos temas (feminismo, movimiento obrero, etc.), pero ha sido el factor estructural decisivo.

En segundo lugar, los métodos anticonceptivos se han desarrollado mucho, de tal forma que los riesgos de embarazo no deseado se reducen si aquéllos se usan adecuadamente.

En tercer lugar, durante este siglo[[1]](#footnote-1), y especialmente en su segunda mitad, la escala de valores dominantes ha cambiado de forma importante, al menos en occidente. La sexualidad tiende a ser vista hoy como una dimensión positiva y la regulación social de las conductas sexuales es hoy mucho más permisiva. Algunas iglesias, como la anglicana, han dado pasos decisivos en este campo; en otras, como es el caso de la católica, las posturas son muy contrapuestas, de forma que la moral sexual es, frecuentemente, causa de debate y conflicto.

Por último, con el advenimiento de las democracias como forma de gobierno, se ha hecho difícilmente justificable, incluso inconstitucional, la regulación de las conductas sexuales que tengan lugar entre adultos que libremente las acepten y que no provoquen un daño social evidente. Por ello, lo más característico de nuestras sociedades es que la regulación de las conductas sexuales está cada vez más limitada a las relaciones dentro del matrimonio (y sólo si los miembros de la pareja entran en conflicto entre sí), la familia (con la prohibición del incesto), el control del escándalo público, los abusos sexuales con menores y la violencia sexual. Las costumbres son cada vez más permisivas y la moral actúa más sobre la conciencia individual y menos como una norma que se exige a los demás.

En este contexto, y como consecuencia de estos y otros factores, la fecundidad es un valor menos reconocido y la actividad sexual que evita el embarazo cada vez mejor aceptada. Estos datos son evidentes y han provocado una disminución muy fuerte de los embarazos, especialmente en algunas naciones occidentales, con la consiguiente alarma de algunos de sus gobiernos.

¿Qué dirección seguirá en el futuro el continuo cambio de valores referidos a la sexualidad? ¿Cuál será la actitud de los gobiernos ante el envejecimiento de la población?

Por nuestra parte, en este capítulo dedicado al concepto, lo que deseamos es dejar claro que la sexualidad siempre es regulada en algún grado por la sociedad, y que esta regulación está sujeta a cambios históricos, demográficos, culturales y económicos.

Estos cambios, a veces, provocan contradicciones difíciles de solucionar. Este es el caso de la situación planteada en la actualidad con los jóvenes. La sociedad es cada vez más permisiva con el comportamiento sexual de los jóvenes, y éstos, de hecho, acceden a las relaciones sexuales antes (la media de edad de inicio de relaciones sexuales completas está hoy, en España, en los 16 años); pero, a la vez, los padres, el sistema educativo, el sistema sanitario y la sociedad en general no aceptan que los jóvenes puedan ser sexualmente activos. Con lo cual estamos ante una realidad que se permite (incluso, en cierto grado, se estimula con el abuso social que se hace en la publicidad, cine, etc., de contenidos eróticos), pero, al mismo tiempo, se niega, dado que ni los padres, ni el sistema educativo, ni el sistema sanitario ofrecen condiciones a estos jóvenes para que vivan la sexualidad sin riesgo (por ejemplo, impartiendo una verdadera educación sexual y ofreciendo asistencia técnica para evitar los embarazos no deseados y otros riesgos). El resultado es que los adolescentes y jóvenes son hoy un grupo de alto riesgo en cuanto a conductas sexuales se refiere. Nuestra sociedad deberá decidirse en las próximas décadas sobre este tema, adoptando posiciones más conservadoras, haciendo lo posible para que nuestros adolescentes y jóvenes no tengan relaciones sexuales, o más progresistas, reconociendo que éstos tienen derecho a ser sexualmente activos y ofreciendo los medios para que esta conducta pueda ser practicada sin riesgo. La contradicción actual es insostenible y constituye una grave irresponsabilidad de los adultos para con los jóvenes. Este es, a nuestro entender, el principal problema actual sobre la regulación social de la sexualidad.

**6. La complejidad de la conducta sexual humana**

Las aproximaciones que acabamos de hacer son aproximaciones generales al concepto de sexualidad.

Para entender la conducta sexual individual, es necesario además tener en cuenta los procesos implicados en la secuencia que va desde el estímulo sexual hasta las conductas del sujeto. Esta secuencia, representada en el cuadro adjunto, nos permite comprender la enorme complejidad de las conductas sexuales concretas.

**SECUENCIA DE LA CONDUCTA SEXUAL**

Conducta

Procesos internos

Estímulos externos

Afectivos

Erotofilia

Erotofobia

Creencias

Expectativas

Fantasías

Evaluaciones

Preprogramados

Respuestas

Cognitivos

Aprendidos

Nivel de activación

Biológicos

Consecuencias

Los *estímulos* eróticos pueden ser de dos tipos: preprogramados y aprendidos. Los *estímulos preprogramados,* propios de la especie, son la estimulación táctil de los genitales y las zonas erógenas, las secreciones químicas llamadas feromonas, percibidas a través del olfato y la visión de determinadas partes del cuerpo u observación de posturas o conductas de tipo erótico. Los cambios biofisiológicos más significativos que se producen como consecuencia de este tipo de estimulación son la vasocongestión de los genitales y el aumento del ritmo respiratorio y cardíaco. Estos cambios impulsan al individuo a realizar determinadas conductas sexuales que serán, finalmente, realizadas o no, dependiendo de los procesos mediadores indicados en el esquema.

Los estímulos sexuales también pueden ser *aprendidos* a través de diferentes mecanismos. Los mejor conocidos son el aprendizaje por condicionamiento clásico (determinadas cosas, gestos, situaciones, etc., son asociados a la excitación sexual, provocándola), aprendizaje operante (conductas sexuales placenteras, obtenidas como consecuencia de determinados actos, acaban dando a éstos un significado erótico) y aprendizaje por observación (los sujetos aprenden también a través de la observación de los estímulos sexuales que les resultan excitantes a los demás). De esta forma, cada cultura e, incluso, dentro de ella, cada individuo concreto, atribuye significado erótico a diferentes estímulos sexuales. Esta capacidad de aprendizaje es tan sorprendente que algunos individuos acaban teniendo verdaderas fijaciones a determinados estímulos que les crean graves dificultades y problemas, como es el caso, por poner sólo uno de ellos, de los fetichistas. Desde el punto de vista cultural, es también sorprendente que actividades con alto significado erótico en una cultura puedan parecer repugnantes en otras (este es el caso del beso en la boca, el cual en determinadas culturas es fuertemente rechazado). Incluso dentro de una sociedad determinada, el valor erótico de los estímulos puede cambiar en un tiempo relativamente corto, dando lugar a cambios importantes de costumbres. Las modas son un buen ejemplo de estos cambios.

La sexualidad no sólo mediatiza todo nuestro ser, sino que también está *mediatizada* por lo que somos.

Las diferentes dimensiones del ser humano se influyen mutuamente como el metal a una aleación. La sexualidad no puede entenderse por sí misma, aislada de todo lo demás. Las capacidades y procesos biológicos, intelectuales, lingüísticos y afectivos   
mediatizan la identidad, el rol, los deseos, sentimientos, fantasías y conductas sexuales.

Los procesos *mediadores internos* son muy diversos y complejos en sí mismos, pero pueden ser clasificados en procesos afectivos, cognitivos y biológicos.

Los *procesos afectivos* asociados a las conductas sexuales son el deseo, la atracción y el enamoramiento. Estos procesos afectivos básicos, para los cuales está preprogramado el ser humano, mediatizan la actividad sexual de forma muy significativa. A la vez, la forma concreta en que cada persona vive la sexualidad desde estos procesos depende del significado afectivo que tengan para ella los estímulos sexuales. En este sentido, como explicaremos en el capítulo siguiente, dedicado a las actitudes, puede hablarse de una dimensión bipolar cuyos extremos han sido denominados por algunos investigadores erotofilia y erotofobia.

La *erotofilia* es la tendencia a dar respuestas emocionales positivas ante los estímulos sexuales. Esta tendencia forma un sistema consistente, similar a los denominados rasgos estables de personalidad, caracterizado por una actitud de búsqueda de estímulos sexuales, reacciones emocionales positivas y valoración positiva de ellos.

La *erotofobia* es la tendencia a dar respuestas emocionales negativas ante los estímulos sexuales, caracterizada por la evitación y valoración negativa de tales estímulos.

Los sujetos humanos se distribuyen en la dimensión erotofilia-erotofobia, acercándose más o menos a uno u otro extremo.

Los afectos relacionales (deseo, atracción y enamoramiento) influyen también en las conductas sexuales. Mientras el deseo se basa en un interés meramente instrumental del objeto de satisfacción (que es usado para su descarga), la atracción supone un interés explícito por el objeto (el objeto tiene una valencia erótica) y el enamoramiento implica interés por la persona en cuanto tal. Cada una de estas dinámicas afectivas genera formas de conducta y atribuciones de significado a estas conductas bien distintas.

Los afectos y la sexualidad tienden a evocarse mutuamente en numerosas ocasiones. Unas veces, el deseo y la atracción sexual empujan a las personas a buscarse y encontrarse. En este encuentro aparecen múltiples afectos y, en algunos casos, sentimientos de enamoramiento. En otras ocasiones, es la relación entre las personas la que acaba evocando el deseo y la atracción sexual. En la mayoría de casos, probablemente ocurren las dos cosas a la vez.

Sea cual fuere la forma de llegar a encontrarse, afectos y sexualidad se evocan, mediatizan y condicionan. La actividad sexual entre dos personas depende, a veces hasta en los pequeños detalles, de los afectos. No es, efectivamente, lo mismo acceder a las relaciones sexuales únicamente desde el deseo, que hacerla desde el enamoramiento. En el primer caso, el objeto del deseo tiene un valor secundario y   
podría ser intercambiable, mientras en el segundo tiene un valor que sobrepasa el propio interés y es único.

Aunque las formas de vivir la sexualidad son muy diferentes, la mediación afectiva está siempre presente de algún modo, y numerosas personas, especialmente en el caso de las mujeres, no encuentran sentido a la actividad sexual si ésta no está   
dentro de un determinado contexto afectivo y de comunicación.

La importancia de esta mediación afectiva puede ser tal que impida, condicione o potencie, según los casos, el deseo, la excitación y la satisfacción sexual.

Otra serie de afectos no relacionados directamente con la sexualidad tienen también una importancia decisiva en la sexualidad. Por lo que hoy sabemos, la ira o enfado limitan fundamentalmente el deseo sexual, mientras la ansiedad dificulta la vasocongestión de los órganos genitales. Por ello, las preocupaciones y tensiones por un lado, y los conflictos de pareja por otro, pueden inhibir la respuesta sexual. Por el contrario, la alegría, el bienestar y los afectos generales positivos favorecen el interés y el funcionamiento sexual.

La *mediación cognitiva* es también decisiva. El *desarrollo intelectual y la adquisición del lenguaje* conllevan cambios en la construcción del conocimiento y en la interpretación de la realidad que mediatizan todas las conductas sexuales.

Así, por ejemplo, una niña de tres años sabe perfectamente que es una niña, pero cree que, si la visten de varón, dejará de ser niña. Sólo cuando desarrolle nuevas capacidades intelectuales, se dará cuenta de que su identidad no depende de los   
vestidos u otras características superficiales.

La conducta sexual del individuo y la regulación social de ella están muy condicionadas por las capacidades mentales del sujeto y por el lenguaje que su medio y él mismo usan. El vocabulario referido a la sexualidad en una sociedad concreta define, en gran medida, la forma de vivirla. Si se considera que la sexualidad es lo bajo, sucio, feo, impuro, peligroso..., los individuos concretos tendrán dificultades para aceptarla con naturalidad. Si nos referimos a la actividad sexual con palabras que indican agresividad, engaño o desprecio, ¿cómo vamos a ser capaces de conseguir que nuestra conducta sexual sea respetuosa y ética? El discurso sobre la sexualidad, tanto el científico como el espontáneo, ha estado prohibido en nuestra cultura. De la sexualidad se hablaba sólo para impedir que pudiera hablarse; se hacía, además, de forma indirecta o acusatoria.

Las creencias sobre el significado de los estímulos sexuales, las expectativas referidas a las consecuencias de determinadas conductas y las fantasías sexuales juegan un papel decisivo. Las pruebas son en este caso abrumadoras. Las creencias sobre los anticonceptivos, por ejemplo, tienen una gran influencia en el uso que se hace de ellos. Las expectativas sobre las consecuencias de determinadas conductas también, como es el caso de la conciencia de los riesgos que entraña el tener relaciones sexuales con personas que mantienen relaciones muy promiscuas. La naturaleza de las fantasías, como es bien sabido, estimula o inhibe la excitación y la conducta sexual.

El juicio moral sobre las conductas sexuales es también un factor importante. Determinadas conductas sexuales son consideradas por unos como moralmente inaceptables, procurando, por ello, evitarlas, mientras a otros les pueden parecer legítimas, no encontrando razones que les impulsen a rechazarlas.

Los *procesos biofisiológicos* desempeñan también un importante papel. El nivel de testosterona (hormona directamente relacionada con el deseo), el estado de salud o enfermedad, fatiga o bienestar, la madurez y capacidad de respuesta de todo el sistema fisiológico sexual, condicionan el deseo, la excitación y las conductas sexuales. Todos estos factores hacen que el sujeto tenga uno u otro nivel de activación sexual facilitando o inhibiendo la respuesta sexual.

Las *consecuencias de la conducta sexual* humana, a su vez, influyen sobre toda la secuencia anteriormente expuesta. Si las consecuencias son negativas de forma reiterada, los estímulos que la provocaron pueden perder su valor erótico, y esa conducta será evitada porque los elementos mediadores tendrán presentes las consecuencias y sacarán las conclusiones oportunas a lo largo de todo el proceso. Si las consecuencias son positivas, será mucho más probable que esa conducta se repita.

*Todos estos factores* afectivos, cognitivos y biofisiológicos interactúan entre sí mediatizando las conductas sexuales que los individuos tienen ante determinados estímulos. Los factores son tantos y tan compleja su interacción que no siempre es fácil predecir qué hará cada persona concreta. A pesar de esta dificultad, en numerosos sujetos, estos factores están tan definidos y es tan coherente la interacción entre ellos que se puede predecir con un alto grado de seguridad cuál será su conducta. En todo caso, ser conscientes de estas mediaciones, y analizarlas con el mayor detalle posible, nos permite comprender mejor la conducta sexual humana y, cuando esto no es posible, orientar nuestra investigación hacia las posibles causas explicativas.

1. Se refiere al siglo XX. [↑](#footnote-ref-1)