

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGÍA –CIEP’s-
“MAYRA GUTIERREZ”

**“ PREPARACION FÍSICA Y PSICOLÓGICA PARA QUE LA MUJER ESTÉ
PREPARADA ANTES DE UNA RELACIÓN SEXUAL ”**

SILVIA CAROLINA MEJÍA GEORDANO

GUATEMALA, OCTUBRE DE 2,011

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGÍA –CIEP’S-
“MAYRA GUTIERREZ”

**“PREPARACION FÍSICA Y PSICOLÓGICA PARA QUE LA MUJER ESTÉ
PREPARADA ANTES DE UNA RELACIÓN SEXUAL”**

**INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN PRESENTADO AL HONORABLE
CONSEJO DIRECTIVO
DE LA ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS**

**POR
SILVIA CAROLINA MEJÍA GEORDANO
PREVIO A OPTAR AL TÍTULO DE
PSICÓLOGA**

**EN EL GRADO ACADÉMICO DE
LICENCIADA**

GUATEMALA, OCTUBRE DE 2,011



ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO -CUM-
9ª. Avenida 9-45, zona 11 Edificio "A"
Tel. 24187530 Telefax 24187543
e-mail: usacpsic@usac.edu.gt

CC. Control Académico
CIEPs.
Archivo
Reg. 466-2011
DIR. 1,716-2011

De Orden de Impresión Informe Final de Investigación

26 de octubre de 2011

Estudiante
Silvia Carolina Mejía Geordano
Escuela de Ciencias Psicológicas
Edificio

Estudiante:

Transcribo a ustedes el ACUERDO DE DIRECCIÓN MIL SEISCIENTOS NOVENTA Y CUATRO GUIÓN DOS MIL ONCE (1,694-2011), que literalmente dice:

"MIL SEISCIENTOS NOVENTA Y CUATRO": Se conoció el expediente que contiene el Informe Final de Investigación, titulado: **"PREPARACIÓN FÍSICA Y PSICOLÓGICA PARA QUE LA MUJER ESTÉ PREPARADA ANTES DE UNA RELACIÓN SEXUAL"** De la carrera de Licenciatura en Psicología, realizado por:

Silvia Carolina Mejía Geordano

CARNÉ No. 83-13793

El presente trabajo fue asesorado durante su desarrollo por la Licenciada Karla Emy Vela Díaz y revisado por el Licenciado Marco Antonio García Enríquez. Con base en lo anterior, se **AUTORIZA LA IMPRESIÓN** del Informe Final para los trámites correspondientes de graduación, los que deberán estar de acuerdo con el Instructivo para Elaboración de Investigación de Tesis, con fines de graduación profesional."

Atentamente,

"ID Y ENSEÑAN A TODOS"



Doctor César Augusto Lambert Lizama
DIRECTOR INTERINO

Zusy G.



ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO -CUM-

9ª Avenida 9-45, zona 11 Edificio "A"

Tel. 24187530 Telefax 24187543

e-mail: usacpsic@usac.edu.gt

Escuela de Ciencias Psicológicas
Recepción e Información
CUM-PS



FIRMA

HORA

14:00 251-10

Registro

CIEPs

466-2011

REG:

251-2010

REG:

251-2010

INFORME FINAL

Guatemala, 11 de Octubre 2011

SEÑORES
CONSEJO DIRECTIVO
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO

Me dirijo a ustedes para informarles que el Licenciado Marco Antonio García Enríquez ha procedido a la revisión y aprobación del INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN titulado:

“PREPARACIÓN FÍSICA Y PSICOLÓGICA PARA QUE LA MUJER ESTÉ PREPARADA ANTES DE UNA RELACIÓN SEXUAL.”

ESTUDIANTE:
Silvia Carolina Mejía Geordano

CARNÉ No:
83-13793

CARRERA: **Licenciatura en Psicología**

El cual fue aprobado por la Coordinación de este Centro el día 07 de Octubre 2011 y se recibieron documentos originales completos el día 10 de Octubre 2011, por lo que se solicita continuar con los trámites correspondientes para obtener ORDEN DE IMPRESIÓN

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”

Licenciado Helvin Orlando Velásquez Ramos
COORDINADOR



Centro de Investigaciones en Psicología-CIEPs. “Mayra Gutiérrez”

c.c archivo
Arelis



ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS
CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO -CUM-
9^a. Avenida 9-45, zona 11 Edificio "A"
Tel 24187530 Telefax 24187543
e-mail: usacpsic@usac.edu.gt

CIEPS 467-2011
REG: 251-2010
REG 251-2010

Guatemala, 11 de Octubre 2011

Licenciado Helvin Orlando Velásquez Ramos: M.A. Coordinador
Centro de Investigaciones en Psicología
-CIEPs.- "Mayra Gutiérrez"
Escuela de Ciencias Psicológicas

Licenciado Velásquez:

De manera atenta me dirijo a usted para informarle que he procedido a la revisión del INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN, titulado:

“PREPARACIÓN FÍSICA Y PSICOLÓGICA PARA QUE LA MUJER ESTÉ PREPARADA ANTES DE UNA RELACIÓN SEXUAL.”

ESTUDIANTE:
Silvia Carolina Mejía Geordano

CARNE
83-13793

CARRERA: Licenciatura en Psicología

Por considerar que el trabajo cumple con los requisitos establecidos por el Centro de Investigaciones en Psicología, emito **DICTAMEN FAVORABLE** el día 04 de Octubre 2011 por lo que solicito continuar con los trámites respectivos.

Atentamente,

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”




Licenciado ~~Marco Antonio García Enríquez~~
DOCENTE REVISOR

Arelis./archivo

Guatemala, viernes 25 de Agosto del 2,011

Licenciada.

Mayra Luna de Alvarez

Coordinadora Centro de Investigación en

Psicología-CIEPS- "Mayra Gutierrez"

CUM.

Estimada Licenciada:

Por este medio me permito informarle que he tenido bajo mi cargo la asesoría de contenido del Informe Final de Investigación Titulado "Preparación Física y Psicológica para que la mujer este preparada antes de una relación Sexual" realizado por la estudiante SILVIA CAROLINA MEJIA GEORDANO DE MEJIA, CARNÉ 8313793.

El trabajo fue realizado a partir del 31 de Agosto del 2,010 al 25 de Agosto del 2,011.

Esta investigación Cumple con los requisitos establecidos por el CIEPS por lo que emito DICTAMEN FAVORABLE y solicito se proceda a la revisión y aprobación correspondiente.

Sin otro particular, me suscribo,

Atentamente,


M.A. Karla Emy Vela Díaz

Guatemala, 25 de Agosto de 2,011

Licenciada.

Mayra Luna de Alvarez

Coordinadora Centro de Investigación en

Psicología-CIEPS- "Mayra Gutierrez"

CUM.

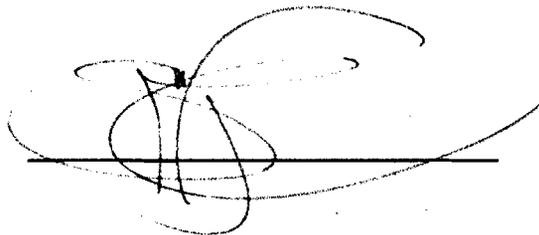
Licenciada Alvarez:

Deséandole éxito al frente de sus labores, por este medio le informo que la estudiante Silvia Carolina Mejía Geordano de Mejía, carné 8313793, nos realizó a un grupo de amas de casa de la colonia "Villas del Rosario" zona 4 de Mixco 8 entrevistas, como parte de un trabajo de investigación titulado **"Preparación Física y Psicológica para que la mujer este preparada antes de una relación Sexual"** en el período comprendido del 22 al 27 de Agosto del presente año, en horarios de 6:00 a 8:00 p.m. horas.

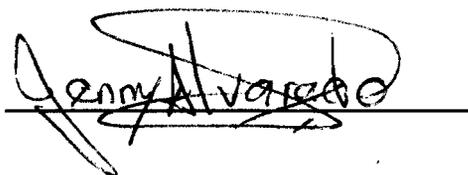
La estudiante en mención cumplió con lo estipulado en su proyecto de investigación, por lo que le agradecemos la participación en beneficio de nuestra orientación como mujeres y esposas.

Sin otro particular, nos suscribimos y firmamos:













Primer

Alfonso

[Signature]

[Signature]

DEDICATORIAS

A Dios, porque sin su guía y ayuda no lo hubiera logrado.

A mis queridos Padres, Victor Manuel Mejía (a su memoria) y María Angélica Giordano de Mejía, por todo su amor y formación.

A la memoria de mi amado hermano Dr. William Fernando Mejía Giordano. A mis hermanas, M.A. Carmen Maricela Mejía Giordano de Rivas y Arquitecta Shirley Aracely Mejía Giordano de Linares y sus queridas familias con todo mi amor.

A mi esposo Mario Roberto Mejía Sánchez, por su amor, apoyo y comprensión.

A mis amados hijos, Mario Roberto Mejía Mejía y Sergio Ricardo Mejía Mejía, por ser mi mayor motivación para terminar este sueño.

A la Familia Mejía Sánchez por su cariño y apoyo.

A mi Nuera Alba Marina Ciani de Mejía y a mis nietecitos Javier y Diego Fernando con todo mi amor.

A mis queridos sobrinos y sobrinas en general, con mucho amor

A la Licenciada Karla Emy Vela Díaz y familia, por las palabras de apoyo y cariño que siempre tuvieron hacia mi persona.

Al Licenciado Marco Antonio García Enríquez, por su cariño y apoyo en la elaboración de este trabajo.

AGRADECIMIENTOS

A la M.A. Karla Emy Vela Díaz, por su valiosa asesoría en el proceso de la Investigación y construcción del informe de Tesis

Al Licenciado Marco Antonio García Enríquez, por revisar todo el proceso del trabajo de Tesis.

A la Universidad de San Carlos de Guatemala y a la Escuela de Ciencias Psicológicas, por permitirme estudiar y profesionalizarme en sus aulas.

A mis docentes de la carrera de Licenciatura en Psicología Educativa, por su valioso aporte en mi formación

Al grupo de Señoras de la Colonia "Villas del Rosario" zona 4 de Mixco, que finamente prestaron parte de su tiempo, para llevar a cabo tanto las entrevistas como el grupo focal.

PADRINO Y MADRINAS

Lic. Marco Antonio García Enríquez
Colegiado 5950, Colegio de Psicólogos

M.A. Karla Emy Vela Díaz
Colegiada 726, Colegio de Psicólogos

M.A. Carmen Maricela Mejía Giordano de Rivas
Colegiada 4158, Colegio de Humanidades

Arquitecta Shirley Aracely Mejía Giordano de Linares.
Colegiada 2611, Colegio de Arquitectos

ÍNDICE

Resumen.....	1
Prólogo.....	2
Introducción	4
Capítulo I	
1.1. Planteamiento de Problema y Marco Teórico	6
1.1.1. Planteamiento del Problema.....	6
1.1.2. Marco Teórico.....	9
1.1.2.1 Neurobiología de la Emoción y los Sentimientos.....	9
1.1.2.2. Educación de la Afectividad.....	11
1.1.2.3. El ABC que mantiene la llama del amor en la Pareja	13
1.1.2.4. Errores que se deben evitar en el momento de una relación sexual.	16
1.1.2.5 La sexualidad Femenina	17
1.1.2.6 Fisiología de la Relación Sexual.....	17
1.1.2.7 Saber Amar con el Cuerpo.....	19
1.1.2.8 Amor Erótico.....	21
1.1.2.9 Respuesta Sexual y sus Disfunciones.....	23
1.1.2.10 La Sexualidad Femenina.....	25
1.1.2.11 Las elaciones Hombre-Mujer en el Sistema del Macho.....	27
1.1.3 Hipótesis	36
1.1.4 Delimitación	36
Capítulo II	
2.1. Selección de la Muestra	38
2.2. Técnica de análisis estadístico	38

2.3. Técnicas y procedimientos de trabajo.....	38
2.4. Instrumento de Recolección de datos	39
2.5. Método de análisis e interpretación de los datos	41

Capítulo III

3.1. Presentación de resultados.....	42
3.2. Análisis e interpretación de resultados.....	47

Capítulo IV

4.1. Conclusiones.....	49
4.2. Recomendaciones.....	52

Bibliografía	53
--------------------	----

RESUMEN

Preparación física y psicológica para que la mujer esté preparada antes de una relación sexual.

Alumna: Silvia Carolina Mejía Geordano

Se demostró científicamente la importancia que tiene la preparación biológica y psíquica de la mujer antes de tener una relación sexual. Este tema ha sido ignorado y evitado por generaciones, por la cultura machista latina que impera en nuestra sociedad, donde ha reinado el pensamiento que quien debe satisfacerse en una relación sexual es el hombre y la mujer es la encargada de proporcionarla, mas no de disfrutarla también ella como ser humano con una naturaleza sexuada.

Nuestras abuelas y madres al verse abandonadas por su pareja por infidelidad, manejaron un terrible sentimiento de culpa, por creer que ellas eran las que no funcionaban sexualmente, pero si sus parejas no las estimularon emocional y físicamente antes de una relación sexual, no se daría la segregación hormonal necesaria para estar preparadas para brindar satisfacción a su pareja y a ellas mismas.

Por el derecho que tiene la mujer de ser valorada en el aspecto de la sexualidad, se investigó acerca de la importancia de una preparación previa a una relación sexual, por medio de entrevistas individuales, con observación directa, así como con un grupo focal formado por las mismas señoras que fueron entrevistadas.

La población femenina que participó en la muestra, estuvo integrada por señoras comprendidas entre las edades de 25 a 50 años, quienes viven en la Colonia "Villas del Rosario" zona 4 de Mixco, con una escolaridad de nivel Primario a Universitario, de condición económica Media. El proceso de investigación, también permitió orientarlas sobre las condiciones emocionales y físicas que la mujer necesita para sentirse parte activa de una relación sexual.

Esta orientación, marcó la diferencia de enfoque que las señoras han tenido de vivir y expresar su sexualidad en la intimidad con su pareja. La continuidad que ellas den al aprendizaje incorporado, determinará la importancia de haber logrado descubrir algo que muchas mujeres aún desconocen, que es el derecho de gozar de una sexualidad plena.

PRÓLOGO

La presente investigación se realizó con un grupo de 10 señoras de la Colonia “Villas del Rosario”, quienes amablemente se prestaron a ser parte de la muestra, que verificaría o refutaría la hipótesis que planteo sobre la importancia que tiene “La preparación física y psicológica para que una mujer esté preparada antes de una relación sexual”.

El objetivo general, era investigar los aspectos fisiológicos y psíquicos que intervienen dentro del cerebro y del cuerpo de la mujer, que inciden en las reacciones positivas o negativas en una relación sexual con la pareja.

El trabajo teórico tuvo un factor decisivo para la realización de las 11 preguntas que se presentaron a cada una de las participantes, reflejando una respuesta que se preveía. El desconocimiento de aspectos físicos y emocionales por parte de las mujeres ha formulado una imagen errónea del área sexual femenina y se ha guiado a generalizar, generación tras generación como un tabú indicando que la mayoría de mujeres padecen del trastorno de la “frigidez”, sin comprobar las verdaderas razones por las cuales se dio el rechazo al sexo por parte de ellas.

Fijaciones en las etapas evolutivas, como la falta de una natural y correcta orientación sexual tanto en el hombre como en la mujer, ha impulsado a la sociedad a manejar como un “tabú” el deseo sexual que se presenta desde muy temprana edad y que cuando se observan en el niño o niña vestigios del descubrimiento de esta actividad placentera, se les reprime formando un concepto incorrecto y pecaminoso del deseo sexual. Esta idea queda fijada en la mente del ser humano y cuando llega a la vida adulta podrá presentar problemas en la vida sexual de pareja.

La experiencia de trabajar con el grupo de señoras fue gratificante, ya que se constató que existían similitudes de conductas relacionadas con el sexo,

confirmando que la emotividad y afectividad es un punto medular en la reacción que la mujer presenta al momento de ser o no estimulada antes de una relación sexual. Los diferentes relatos fueron alentadores para cada una de ellas, ya que se dieron cuenta que no era un aspecto disfuncional en el cuerpo lo que provocaba un rechazo a tener relaciones sexuales con la pareja, sino la singularidad del sistema funcional endócrino de la mujer que no siendo estimulado no estaba preparado para funcionar como se esperaba por parte del hombre.

El trabajo incluye aspectos profundos desde el estudio de áreas cerebrales específicas para un buen funcionamiento endócrino y por consiguiente sexual, estructuras y áreas erógenas de la mujer, rituales eróticos, así como descripción del Machismo Masculino que culturalmente ha sido defendido por generaciones al punto que siempre se le ha beneficiado con tener el “derecho” de tener más experiencia sexual temprana que a la mujer. La virginidad hasta el siglo pasado se había tomado como parte básica en la mujer, pero a partir de la generación de los 80 para esta época ya se observa como algo ridículo que la mujer quiera llegar virgen al altar.

Las relaciones sexuales extramaritales de las parejas de jóvenes de este siglo ha dejado entrever que no importa la experiencia que la mujer tenga tempranamente de su sexualidad, para que sea funcional dentro del matrimonio, ya que si no existe un trato especial y una preparación física y psicológica previa a una relación sexual se obtendrán las mismas reacciones que por generaciones ha manifestado la mujer “de indiferencia ante el sexo solicitado por la pareja”.

INTRODUCCIÓN

Este trabajo lleva como finalidad, mostrar la importancia que tiene la sexualidad para la mujer. En generaciones anteriores, el tema del sexo en las mujeres era un tema que las abuelas y madres lo tomaban como incorrecto y pecaminoso. Dicho concepto era marcado con tal rigor en la mente de las mujeres, que éstas se casaban sin ninguna orientación ni preparación para presentarse a la noche nupcial. Al presentarse sin ninguna preparación ni conocimiento de lo que le iba a pasar durante esa noche, marcaba de por vida a la mujer, no solo por lo que llevaban en su mente de que era *incorrecto y pecaminoso*, sino lo doloroso que era la primera experiencia, si su pareja no mostraba la capacidad de hacerlo demostrando *paciencia, sutileza, amor y ternura*.

Cuando las madres de las hijas que están dejando la niñez y llegan a la edad de la adolescencia, sufren la etapa más difícil de la vida al tener que confrontar la responsabilidad de orientar a la hija en el aspecto de la primera menstruación, así como de los cambios que tendrá el cuerpo, de la sexualidad y los cuidados que tendrá que tener con el sexo opuesto. Muchas dejan la responsabilidad de orientación a las o los maestros, pero sin una orientación paralela con los padres de familia, para fortalecer la comunicación del tema en el hogar. Al no tomar la responsabilidad de orientar, habrán otros interesados en hacerlo, posiblemente de forma incorrecta. Ello incide en el engrosamiento de las estadísticas de niñas y adolescentes embarazadas.

Ahora preguntamos ¿porqué tanto miedo a hablar del tema del sexo?, ¿porqué presentarlo a las hijas como algo que no se debe hablar claro y sin temores?. La respuesta es muy fácil “no están preparados para hablar de sexo porque les incomoda”. Ahora, si se piensa porqué en las clínicas de Psicólogos, en las oficinas de Abogados, de consejeros matrimoniales, el tema principal de los problemas de rompimiento en la relación de pareja es “la incompatibilidad en

el sexo". Identifican entonces que es *"básica la orientación y el conocimiento sobre la sexualidad para nuestros hijos e hijas"*.

Las estadísticas de divorcios son alarmantes y dentro de las principales causas que se exponen está la *"infidelidad"* por parte del hombre. Cuando se le pregunta, la excusa tan generalizada es "salí a buscar lo que mi esposa no me daba". Dicha justificación ha marcado no solo la autoestima de la mujer abandonada, sintiéndose culpable y asumiendo que el haberse negado o no a satisfacer a la pareja, fue la causa por la que la dejó por "otra". Lo anterior se constituyó en la principal motivación del presente estudio, para demostrar científicamente la vulnerabilidad de la mujer y el aspecto fisiológico y psicológico necesarios para crear una reacción sexual positiva en la mujer. La ausencia de estímulos emocionales y físicos por parte del hombre, no permite que se den las reacciones químicas cerebrales y hormonales que provocan la excitación en la mujer, preparándola para una relación sexual satisfactoria.

El cuerpo del hombre y de la mujer, fueron creados sabiamente con diferencias marcadas. El nivel *testosterónico alto* en el hombre que le permite estar siempre preparado para tener relaciones sexuales y se excita por medio de los estímulos visuales. Las mujeres necesitan ser preparadas por medio de estimulaciones en las diferentes zonas erógenas, para que disfrute del regalo de la sexualidad en el matrimonio. Los detalles, las palabras amorosas y las caricias, son claves para que todo esposo tenga a la mejor amante en la casa.

Es muy necesario que esta información sea compartida a parejas que están por casarse y que desean ser felices en la vida íntima, pero si ya teniendo la información y conociendo cuales son los aspectos importantes del área emotiva de la esposa, y aún así la trata con desprecio, con palabras hirientes, es desamorado, no es detallista, por favor no extrañe que ella sea ajena a la pasión. Ya basta que siempre se diga que la mujer es la culpable que el hombre cometa adulterio, *"si fue él quien no supo ser un buen amante"*.

CAPÍTULO I

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA Y MARCO TEÓRICO

1.1.1. Planteamiento del problema

El tema de la sexualidad en la mujer, despertó mi interés para tema del Trabajo de Investigación, por muchos relatos de vida escuchados dentro de las entrevistas a las madres de familia de los pacientes que he atendido en los diferentes centros de práctica, y las dificultades que tienen para expresarle a la pareja, las necesidades que ellas tienen en el aspecto de querer experimentar una relación sexual satisfactoria.

Por ésta razón, planteo este tema de investigación, para documentar teóricamente que la mujer es un organismo que necesita de caricias, sentimientos y emociones para poder ser una esposa y la mejor amante para su pareja.

Se trabajará con las siguientes nociones:

La estimulación o incentivo: es la actividad que se le otorga a las personas para un buen desarrollo o funcionamiento ya sea por cuestión laboral, afectiva o física.

Preparación: Proceso de elaboración de algo o de un evento que requiere cierta *planificación y organización* con el fin de obtener los resultados que se esperan. El término 'preparar' es el verbo que indica la acción de poner algo en *funcionamiento* y comenzar con la tarea de realización específica de la situación a la cual se hace referencia.

Emociones: Aptitud de cada individuo a reaccionar más o menos vivamente (reacciones psíquicas y somáticas) a las impresiones percibidas. Es el aspecto más elemental de la afectividad.

Relación sexual, es el conjunto de comportamientos *eróticos* que realizan dos seres de distinto sexo, y que generalmente suele incluir uno o varios *coitos*.

La mujer es un ser emotivo y su naturaleza marca la necesidad desde que es pequeña, adolescente o adulta a ser mimada. Los principales cuentos son de príncipes y las películas de tópico romántico, pero cada una de ellas se ve reflejada en el personaje que es amado y es por que “así les gusta ser tratadas” especialmente como unas princesas de un cuento. Esta explicación suena fuera del contexto de un trabajo de investigación científica, pero es tan real que en la parte del marco teórico se demostró, cómo la afectividad y emotividad están ligadas directamente a áreas específicas cerebrales que después de ser estimuladas, segregan hormonas y neurotransmisores que se encargan de preparar a la mujer para querer tener una relación sexual y al mismo tiempo disfrutarla.

Por lo anteriormente expuesto se plantearon las siguientes preguntas, que sirvieron de orientación en el transcurso de la investigación, obteniendo respuestas que confirmaron la importancia de una preparación física y psicológica, para que la mujer esté apta para una relación sexual.

Las preguntas fueron:

¿Cómo influye la estimulación del hombre hacia la mujer antes de tener relaciones sexuales?

¿Qué tipo de estimulación favorece una relación sexualmente satisfactoria en la mujer?

¿Qué motiva a la mujer a negarse a tener una relación sexual con su pareja?

¿Cómo beneficia emocionalmente a la mujer una estimulación adecuada previa al acto sexual?

Para realizar la investigación, se tomó una muestra de 10 señoras comprendidas entre las edades de 25 a 50 años, quienes viven en la Colonia "Villas del Rosario" zona 4 de Mixco, con una escolaridad de Nivel Primario a Universitario, de condición económica Media y con una condición de salud estable.

1.1.2 MARCO TEÓRICO:

1.1.2.1 Neurobiología de la Emoción y los Sentimientos

De Apetitos y Emoción

La aparición de una emoción, depende de un estímulo emocionalmente competente, de una situación presente o recordada y lleguen al cerebro, en términos neuronales, las imágenes relacionadas con el objeto o la persona que han de presentarse en uno o más de los sistemas de procesamiento sensorial del cerebro (fase del proceso de representación). Algunas de las estructuras receptoras, como por ejemplo la amígdala, se activarán cuando “detecten” una determinada configuración e iniciarán señales hacia otras regiones cerebrales, dando así lugar a una cascada de acontecimientos que se convertirán en una “emoción”. Algunas de las regiones cerebrales identificadas como lugares que desencadenan emociones son: La amígdala, situada en el lóbulo temporal; una parte del lóbulo frontal denominada corteza prefrontal ventromediana; otra región frontal en el área motriz suplementaria y cingulada; cerebro anterior basal, el hipotálamo o en los núcleos del bulbo raquídeo; algunos núcleos en el tegmento de la médula espinal, etc. Estas áreas responden a la vez a estímulos naturales, y a estímulos electroquímicos que sustentan las imágenes en nuestra mente que desencadenan una emoción.

Sentimientos

Un sentimiento es “la percepción de un determinado estado del cuerpo junto con la percepción de un determinado modo de pensar y de pensamientos con determinados temas”¹. El contenido esencial de los sentimientos es la cartografía de un estado corporal determinado; el sustrato de sentimientos es el conjunto de patrones neurales que cartografían el estado corporal y del que puede surgir una imagen mental del estado del cuerpo. En los sentimientos

1

Sierra Londoño, Alvaro.
Educación De la Afectividad. Para el Amor y la Convivencia Una Alternativa a La Educación Sexual.
 S. t. Colombia: Agora Editores e Impresores Ltda. 1,998-1999.

existe una implicación importante de las áreas cerebrales que reciben señales procedentes de partes diversas del cuerpo. Dichas áreas cerebrales son: corteza cingulada, dos de las cortezas somatosensoriales (conocida como Insula y S2), el hipotálamo y varios núcleos del tegmento (la parte posterior) del tallo cerebral o bulbo raquídeo. Los sentimientos pueden ser alterados por sustancias químicas. Estas moléculas actúan sobre determinadas neuronas de ciertas regiones del cerebro para producir un resultado deseado. Estas sustancias químicas alteran el humor y cambian el patrón de actividad en estos mapas de sensación del cuerpo. Estas sustancias químicas pueden ser: drogas, alcohol, afrodisíacos, etc.

Al leer estos dos capítulos, pude darme cuenta que tanto las emociones como los sentimientos tienen una base neurofisiológica que gobierna la conducta afectiva del ser humano. El desconocimiento que tenemos la mayoría de seres humanos sobre la influencia que tienen ciertas áreas cerebrales tanto en nuestra emociones como en nuestros sentimientos, no permite comprender actitudes que se desencadenan por causa de palabras, gestos y manipulaciones corporales en la otra persona con la cual mantenemos una relación afectiva, tachándola de enojada, indiferente, etc. , sin saber que todas estas actitudes vienen como respuesta a ciertos estímulos que desencadenan en áreas específicas cerebrales reacciones electroquímicas que muchas veces no podemos controlar provocando problemas relacionales dentro de la pareja. Nosotros como psicólogos al manejar este conocimiento, debemos orientar a las personas sobre los factores que intervienen en las diferentes reacciones de las personas, para que así se puedan comprender mejor y ayudarse a llevar una relación más sana y cordial y a desarrollar lo que ahora tanto se menciona como una “Inteligencia Emocional”.

Sierra Londoño, Alvaro.

Educación De la Afectividad. Para el Amor y la Convivencia Una Alternativa a La Educación Sexual. S. t. Colombia: Agora Editores e Impresores Ltda. 1,998-1999.

1.1.2.2. Educación de la Afectividad:

Afectividad y Sexualidad.

Tal vez sea la sexualidad el campo de la actuación humana en el que más se generan equívocos. “La sexualidad es como una actuación biológica simple, dependiendo solo de niveles hormonales y de estados afectivos, que le confieren un carácter instintivo al margen de la razón y la voluntad”².

El sexo como fuente de placer, se ha convertido en una fuente de conflicto personal y social que pide a gritos un manejo integral, humano y responsable de la más humana de las actuaciones del hombre, por cuanto en ella se conjugaban sin solución de continuidad la vida y la muerte, el placer y el dolor, el amor y la felicidad, en una simultaneidad que no conoce parangón en ninguna otra faceta de la actuación personal.

La sexualidad humana no es un accidente en la historia personal, al contrario, es una forma de ser y estar en el mundo que permea todas las instancias de la persona. La sexualidad es una experiencia vital total que afecta todo el ser y por tanto debe ser de calidad y magnitud que satisfaga todas las entretelas de la condición personal.

La relación sexual entre un hombre y una mujer, significa la máxima dilatación de cada una de las formas de la realidad humana.

Además de lo biológico, la sexualidad es una forma de pensar, de soñar, de amar, de vivir y si una experiencia sexual se encierra en los límites de un encuentro casual, no es nada extraño que desilusione, produzca una clara sensación de vacío y por supuesto ensucie la percepción de una sexualidad sana.

2

Sierra Londoño, Alvaro.
Educación De la Afectividad. Para el Amor y la Convivencia Una Alternativa a La Educación Sexual.
S. t. Colombia: Agora Editores e Impresores Ltda. 1,998-1999.

El amor humano en lo que hace referencia a la relación varón- mujer se inicia en los sentidos. Vista, tacto, oído, olfato tienen mucho que decir al comienzo y lo seguirán diciendo hasta el final. “La sexualidad viene en ayuda del hombre y la mujer por medio de la afectividad, para aportar un ingrediente adicional, puntual, oportuno e importante que es el enamoramiento”³.

El sensorio recibirá la información de los sentidos externos y elaborará una “imagen” en la que tendrá mucho que ver la memoria y la imaginación. La “imagen” producirá el “pálpito”, la “intuición”, el “flechazo”, la sensación tan común en la fase inicial del enamoramiento, según la cual somos “el uno para el otro”.

Sin embargo, la sexualidad varón-mujer así concebida, es nada diferente a un castillo en el aire. Su aspecto es sólido, pero su fundamento es muy frágil. Falta realismo, soporte objetivamente firme; porque vendrá el acostumbramiento, el cansancio, el dolor, la pérdida de la vitalidad juvenil y el aparentemente sólido andamiaje se vendrá a tierra como un castillo de naipes. Es necesaria la afectividad proveyendo sentimientos estables y duraderos que alimentan y sostienen la pasión amorosa entre la pareja. Los niveles hormonales, así como las enfermedades, pueden ser causantes de un estado depresor del deseo sexual.

La afectividad es una fuerza impulsora y un telón de fondo que imprime a sus actuaciones pasión, colorido y dinamismo.

Desde siglos, la sexualidad no se ha tocado como un tema de conversación libre entre los humanos, por ser un tema prohibido y hasta cierto punto pecaminoso como lo decían las abuelitas, por que así fue descrito por generaciones.

3

Sierra Londoño, Alvaro.
Educación De la Afectividad. Para el Amor y la Convivencia Una Alternativa a La Educación Sexual.
S. t. Colombia: Agora Editores e Impresores Ltda. 1,998-1999.

El sexo, que es un instinto que posee tanto el hombre como la mujer, es el vínculo máspreciado que Dios dejó a ambos para que sea disfrutado en su plenitud. El hombre por su nivel hormonal, presenta una naturaleza más impulsada a mantener un deseo casi insaciable de tener constantemente relaciones sexuales sin necesitar de una estimulación precisa, ya que por su educación u orientación, tiene almacenada en su memoria imágenes proveídas por material pornográfico o por experiencias sexuales anteriores.

La diferencia en las mujeres es que poseen un nivel hormonal menor y necesariamente requieren de una estimulación más extensa y que esté impregnada de sentimientos para que prospere su excitación y así lograr una plena satisfacción sexual con su pareja.

1.1.2.3. El ABC que mantiene la llama del amor en la pareja:

Para tener una relación sentimental satisfactoria se deben tomar los siguientes aspectos:

Amor: El amor conlleva una serie de sentimientos, pero lo más importante es que en toda relación se aprenda amar a la persona con sus defectos y cualidades. Amar, en sí, es pensar en tres: tú, yo y nosotros.

Bienestar: Es sentirse cómodos y a gusto uno con el otro, viviendo en un ambiente de paz y de confianza. Así, el producto de la vida en pareja será siempre la felicidad.

Convivencia: para construir la unidad en pareja se necesita el ajuste de las dos personalidades y crear vínculos que permitan fortalecer la relación. Así pues, es necesario que ambos se interesen por conocer: los gustos del otro, a la familia y a los amigos.

Diálogo: Aprender a escuchar y hablar con atención, hace que la pareja pueda comunicar sus tensiones y desacuerdos en un ambiente de respeto y confianza.

Dupin Patricia, *et. al.*

La Sexualidad Femenina, Una explicación para comprender un Ensayo para Reflexionar, 3º. Edición, s.t. México: Editorial Siglo Veintiuno Editores S.A. de C.V. 2,003.

A la vez, ayuda a que ambos se conozcan mejor y aprendan a buscar las soluciones adecuadas.

Expresar libremente: Es vital para el crecimiento de toda relación sentimental. Ambos deben sentirse libres de expresarse abiertamente, sin bloqueos, pero con respeto.

Fidelidad: Es el comprometerse con la otra persona a no fallar a la confianza depositada. La fidelidad es muestra de honestidad y amor absoluto.

Gratitud: La rutina a veces provoca que las enamoradas se olviden de la palabra mágica “gracias”. La gratitud debe estar presente en todo momento para que haya armonía, aunque la relación lleve bastante tiempo o exista mucha confianza.

Honestidad: Es actuar siempre con la verdad y con auténtica justicia; comportarse y expresarse con coherencia y sinceridad. La honestidad expresa respeto por uno mismo y por los demás.

Igualdad: Tanto hombre como mujer son iguales en su naturaleza, Por ello, al estar en pareja, ambos debe tomar las decisiones en conjunto y tener igualdad en actividades y responsabilidades.

Jovialidad: Es importante mantener la alegría y la ilusión en la pareja, no importa el tiempo que lleven juntos. Con entusiasmo y buena actitud, la vida se lleva de mejor manera.

Kinestesia: La armonía entre mente, cuerpo y espíritu, hace crecer a la pareja en equilibrio. A la vez, promueve respetar que cada persona es única e individual. Así pues, cada una debe velar por tener buena condición física y emocional.

Límites: Siempre es saludable poner límites claros, especialmente en la **sexualidad**, esto demuestra madurez. Al no establecer límites, se abre la puerta a confusiones y peleas innecesarias.

Metas en común: Hacen que ambos se dirijan hacia un mismo fin, y le dan orientación y sentido a la relación. Compartir las metas no significa que la persona deje a un lado sus objetivos personales. Al contrario, deben de trabajar en los propios y los que tenga con su pareja.

No quiero: amar no significa decir “sí” a todo. Si hay opiniones o acciones que no son gratas, hay que aprender a decir “no”. De esta forma, se evitan los resentimientos y la culpabilidad.

Obligaciones: Toda relación sentimental tiene obligaciones, como protección, respeto, amabilidad y brindar tiempo y cariño. Y si la pareja es **sexualmente** activa, la responsabilidad aumenta, ya que deben considerar el uso adecuado y responsable de métodos anticonceptivos, y visitar al ginecólogo o urólogo, según sea el caso.

Tomando en cuenta estos aspectos la pareja logrará mantener una vida armónica que le ayudará a mantenerse relajada y en paz.

Estrés en la alcoba:

Después de mucho trabajo y de mantener la presión de lo que se tiene que hacer al otro día, puede provocar un ambiente de estrés en la pareja, y si no se canaliza correctamente, puede perjudicar la relación de pareja drásticamente.

“El estrés altera la vida sexual de la pareja, debido a la tensión, mal humor, cansancio, irritabilidad, impaciencia y fatiga”⁴. El estrés es enemigo que evita gozar de una relación plena, llegando a desencadenar en algunos casos disfunciones sexuales, tanto en el hombre (falta de erección) como en la mujer

4

(resequedad vaginal) y en ambos Anorgasmia (ausencia de orgasmo o respuesta a la estimulación erótica.

El sexo ayuda a disminuir la depresión y a combatir el estrés, ya que libera endorfinas en el flujo sanguíneo y estas sustancias crean un estado de euforia que provoca una sensación de bienestar general. Tanto el hombre como la mujer se siente más positiva y enérgica en otras áreas de su vida, como el trabajo, la universidad y las relaciones interpersonales con amigos y principalmente con la familia (los hijos), logrando de esta forma un ambiente de armonía.

Es muy importante tomar en cuenta que antes de una relación sexual, debe existir un *preámbulo*. Darle énfasis a este momento previo al coito, con masajes, con besos excitantes, y exploraciones con las manos el cuerpo de la pareja harán que la tensión disminuya y la mente esté enfocada y logré el placer que tanto se desea y ayuda a mantener una relación estable.

1.1.2.4. Errores que se deben evitar en el momento de una relación sexual:

No estar preparado (a): esto se debe evitar para no apagar la pasión del momento o sentir temor a un embarazo no planificado (esto lo siente principalmente la mujer) y evitar una infección de transmisión sexual, hay que tener siempre a la mano un condón o toma con anticipación un método anticonceptivo.

Comparar: hacer ver la disminución de la efectividad de provocar la excitación como lo hacían de recién casados o compararlos con otra persona afectan no solamente física y emocionalmente a la pareja.

Descuido: es necesario mantener el cuidado del aspecto físico, higiene y vestuario, ya que es importante generar atracción y mostrarle a la pareja interés hacia ella.

Dupin Patricia, *et. al.*

La Sexualidad Femenina, Una explicación para comprender un Ensayo para Reflexionar, 3ª. Edición, s.t. México: Editorial Siglo Veintiuno Editores S.A. de C.V. 2,003.

Fingir placer: muchas veces se da que alguno de la pareja finge placer, haciendo gemidos y movimientos, todo para evitar sentir vergüenza o conflictos dentro de la relación. Esto se da cuando no existe la suficiente confianza en la relación. No se tiene que fingir, lo mejor es platicar con la pareja y si el caso lo amerita, asistir a un especialista para ser tratado (psicólogo, urólogo, sexólogo, etc.).

1.1.2.5 Zonas erógenas en la mujer.

Se clasifican en dos categorías: zonas erógenas primarias y zonas erógenas secundarias.

Las zonas erógenas primarias se localizan específicamente en la región genital. Se trata solo del glande, del clítoris y del canal vaginal. La excitación de esas zonas puede provocar el reflejo orgásmico.

Sumamente receptivas en la mujer, las zonas erógenas secundarias son diversas. Puede tratarse de zonas genitales (el sexo: labios mayores, vulva, vestíbulo, pubis), perigenitales (perineo, canal anal), pero sobre todo extragenitales (distantes del sexo), los labios, la nuca, el cuello, el vientre, las nalgas.

Los senos, órganos de la feminidad y de la seducción, están dotados de un poder erógeno variable, casi inexistente en algunas mujeres, importante en otras. Su estimulación provoca un aumento de volumen y los músculos de la areola y del pezón se contraen.

1.1.2.6. Fisiología de la relación sexual.

Se reconocen cuatro fases, existentes tanto en el hombre como en la mujer: la fase de excitación, seguida por la fase llamada de meseta, a su vez seguida por el orgasmo y al final, la fase de resolución (ver 1.1.2.9).

Dupin Patricia, et. al.

La Sexualidad Femenina, Una explicación para comprender un Ensayo para Reflexionar, 3º. Edición, s.t. México: Editorial Siglo Veintiuno Editores S.A. de C.V. 2,003.

Bajo la influencia del deseo o excitación y de las primeras estimulaciones sexuales, la vagina se modifica, hincha y dilata para permitir la entrada del pene. Es entonces cuando se inicia la lubricación vaginal. Durante la fase de la meseta, la expansión vaginal máxima, el clítoris aumenta de volumen, así como el útero que asciende en la pelvis. La fase de la meseta es la fase de excitación máxima, durante la cual la lubricación de la vagina es más intensa.

“Todos esos fenómenos dependen del sistema nervioso parasimpático”⁵.

Las Hormonas.

No se puede hablar de la sexualidad sin mencionar las hormonas. Las hormonas determinan la diferenciación del feto en individuo varón o mujer. Todos los elementos relacionados con nuestra sexualidad – pechos, barba, vello púbico, erecciones, menstruación, fecundidad, etc. – están afectados, regulados, controlados por las hormonas o relacionados de algún modo con ellas.

Las hormonas son mensajeros químicos producidos por las glándulas en diversas partes del organismo. Estos mensajeros son transportados por la sangre de un punto a otro del cuerpo. Para estimular la glándula pituitaria, o hipófisis, localizada en el cerebro, produce unas hormonas que se desplazan por el torrente sanguíneo para dar el aviso a los ovarios y los testículos. En el varón, estos mensajeros hormonales estimulan la producción de semen y la de la hormona masculina, llamada *testosterona*.

En la mujer, dan inicio al desarrollo del óvulo; a su vez, los tejidos que rodean a este óvulo en crecimiento producen una hormona femenina denominada *estrógeno*.

La mujer produce mayor cantidad de estrógeno y el hombre mayor cantidad de testosterona.

5

La pubertad marca la época en que muchas hormonas específicas de la glándula pituitaria entran en acción. En esa época, los muchachos experimentan repentinas erecciones y eyaculaciones. Las hormonas durante la pubertad, señalan el inicio del crecimiento de los órganos genitales, y son causantes del vello púbico, axilar y facial, el desarrollo de los senos, el inicio de la menstruación y la ovulación.

Las hormonas necesarias para hacer salir el óvulo del ovario, son las mismas que se precisan para fabricar espermatozoides. La glándula pituitaria provoca la fabricación del estrógeno y progesterona (la mujer necesita ser estimulada en áreas específicas para ser excitada o por medio de detalles románticos ya que es *emotiva* más que sexuada por el bajo nivel de testosterona que posee). Por medio del ovario, también instigan la fabricación de la hormona masculina, la testosterona (el nivel de testosterona es la que hace que el hombre sea un ser más sexuada).

1.1.2.7. Saber amar con el cuerpo:

El sentido del sexo.

El cuerpo es parte esencial de la persona, de la personalidad, y del ser humano como individuo. La entrega total es el amor sexual. “El sexo es la expresión corporal de nuestra capacidad de amar”⁶. Cuando dos personas se aman, saben que van a compartir toda la vida. Eso es lo que se llama matrimonio. La vida de uno forma parte del otro. Si el cuerpo es expresión del alma, el amor se expresa también mediante el cuerpo. Las expresiones corporales de cariño tienen sentido, cuando hay un verdadero amor entre las personas.

6

Jennifer wear, King Holmes.
Goza de una sexualidad sin problemas, anticoncepción, aborto, enfermedades venéreas. Una guía actual para emanciparse Sexualmente. Traducción de Hermán Sabaté, G. E. L. 1,976. Ediciones Martinez Roca, S. A. 1,982.

La excitación sexual, es la situación del cuerpo que prepara y hace posible ese acto de entrega total que es el amor. Buscar la excitación es bueno y necesario y parte del amor que el esposo debe a la esposa, consiste en saber plegarse al ritmo sexual más efectivo y más lento de la mujer. La mujer en concreto, tiene un tipo de experiencia en la que *lo físico, lo afectivo y lo personal están muy entrelazados*. En la experiencia femenina, saber y sentir están mucho más unidos, a la mujer no le basta, si su esposo no le hace sentir su amor físicamente, aunque ella lo sepa, no le basta “saberlo” necesita “sentirlo” ya que ella es *mayor parte sentimientos y emotividad*.

La cultura visual: cine, televisión, publicidad, nos han influenciado a ver la imagen del cuerpo de la mujer como objeto, como una cosa que usar, no como el cuerpo de una persona a quien amar y respetar, y esa idea consciente o inconscientemente, la lleva el hombre al matrimonio. Entonces ¿cuál es la imagen que sirve a la mujer para mirarse a sí misma y para presentarse ante el hombre como esposo?. Veremos que la imagen inconsciente con la que miramos o nos miramos, es esa imagen de mujer – objeto. Debemos reconstruir en nuestro interior esa imagen, para pedir ser amadas y respetadas.

Los hombres y mujeres somos muy distintos. El hombre reacciona de modo inmediato ante el valor meramente del sexo, en cambio la mujer es más afectiva.

El sexo es la sublimación del amor de una pareja, pero si nos preguntamos ¿qué educación u orientación le dieron a la pareja que se casó, nos daríamos una gran sorpresa, ya que muchos de los hombres como de las mujeres que están formando hogares, llevan una mentalidad de que dentro del matrimonio el sexo será su punto medular, sin imaginarse que se encontrarán en el camino con grandes diferencias, muchas veces de educación sexual así como de experiencias vividas.

El hombre, que por la misma cultura machista latina, se le ha inculcado en algunos casos por el propio padre, pariente o amigo cercano, de que tiene que experimentar tener relaciones sexuales desde adolescente. Lo contrario de la mujer, que le transmiten la información que su principal valor es la “virginidad” y llega al matrimonio sin ninguna experiencia sexual, donde el hombre le exigirá que actué o haga cosas que le harán sentir incómoda y “sucias”.

El hombre debe comprender y diferenciar el sexo brindado por su pareja, donde tiene que impregnarlo de caricias, sentimientos para que ambos se satisfagan plenamente.

1.1.2.8. El Amor Erótico:

Es el anhelo de la fusión completa, de unión con una única otra persona. Es también quizá, la forma de amor más engañosa que existe, ya que se confunde fácilmente con la experiencia explosiva de “enamorarse”, el súbito derrumbe de las barreras que existían hasta ese momento entre dos desconocidos y se convierte ésta persona en conocida, ya no hay más barreras que superar, ningún súbito acercamiento que lograr. Se llega a conocer a la persona “amada” tan bien como a uno mismo.

La exhibición de enojo, odio, de la absoluta falta de inhibición, se consideran pruebas de intimidad, ello puede explicar la atracción pervertida que sienten los integrantes de muchos matrimonios que sólo parecen íntimos cuando están en la cama o cuando dan rienda suelta a su odio y a su rabia recíprocos. Pero la intimidad de ese tipo, tiende a disminuir cada vez más a medida que transcurre el tiempo.

El deseo de una nueva conquista, un nuevo amor, siempre con la ilusión de que el nuevo amor será distinto de los anteriores. El carácter engañoso del deseo sexual contribuye al mantenimiento de tales ilusiones.

El deseo sexual tiende a la fusión y no es en modo alguno solo un apetito físico, el alivio de una tensión penosa; este puede ser estimulado por la angustia de la soledad, por el deseo de conquistar y ser conquistado, por la vanidad, por el deseo de herir y aun de destruir, tanto como por amor. La mayoría de la gente une el deseo sexual a la idea del amor, con facilidad incurre en el error de creer que se ama cuando se desea físicamente. Si el deseo de unión física no está estimulado por el amor, si el amor erótico no es a la vez fraterno, jamás conduce a la unión, salvo en su sentido orgiástico y transitorio.

“El amor erótico excluye el amor por los demás sólo en el sentido de la fusión erótica, de un compromiso total en todos los aspectos de la vida”⁷.

El amor erótico es una atracción completamente individual, única entre dos personas. Es un acto de la voluntad de ambas personas involucradas que quieren conocerse de la forma más íntima, que es por medio de una relación sexual.

El amor erótico, actualmente se ha desvirtuado por la influencia de mensajes en películas, imágenes en internet, videos musicales, donde observan cómo la música incita por medio de los bailes cargados de erotismo a tener intimidad (ejemplo: el ritmo perreo, llamado incluso “sexo con ropa” por los movimientos que ejecutan).

En épocas pasadas, el amor erótico, era el amor que existía dentro de una pareja ya casada; en esta generación el amor erótico, es el que

7

Fromm, Erich.
El Arte de Amar, Una Investigación sobre la Naturaleza del Amor, 4º. Edición, Noemí Rosenblatt,
España: Ediciones Paidós, 1982.

viven las parejas de novios desde los adolescentes y los adultos, con la excusa de que tienen que conocerse mejor, para ver si se comprenden y se acoplan en la intimidad y si no se separan, dándole al sexo la prioridad dentro de una relación y no a los sentimientos que provienen del amor.

1.1.2.9. La respuesta sexual y sus disfunciones:

Por investigaciones realizadas, se logró una comprensión analítica y fisiológica de las fases del fenómeno sexual. La sistematización de los cambios a nivel genital y sistémico en la mujer, crearon el modelo de la respuesta sexual humana, estas fases son: excitación, meseta, orgasmo y resolución.

Excitación:

Es la respuesta predominante en mujeres y hombres, es la vasodilatación perineal mediada por el parasimpático que junto con la vasocongestión, constituyen el fenómeno fisiológico. Desde el punto de vista subjetivo, la fase de excitación se percibe como aumento de tensión placentera que eleva la excitación y se acompaña del deseo de aumentar las caricias y estímulos.

Meseta:

Si el estímulo sexual continúa siendo efectivo se llega al punto máximo de la excitación, y pasa entonces a la fase de la meseta. Esta es una fase de transición hasta que se llega al umbral donde se desencadena el orgasmo. En la mujer se conoce como plataforma orgásmica.

Orgasmo:

Los fenómenos fisiológicos son la vasocongestión, contracciones mioclónicas rítmicas que producen en la musculatura vaginal, uretral, perineal, órganos y músculos circundantes. La percepción subjetiva del orgasmo puede ser influida

Fromm, Erich.

El Arte de Amar, Una Investigación sobre la Naturaleza del Amor, 4º. Edición, Noemí Rosenblatt, España: Ediciones Paidós, 1982.

por cualquier factor: pareja, ambiente, clima, hora, fantasía, etc. Es una sensación explosiva e incontrolable de liberación de tensión, después de la cual queda una lasitud y tranquilidad total.

Resolución:

Es la fase que consiste en la involución de los fenómenos que originaron las fases anteriores. Es el retorno a las condiciones basales. En la mujer el útero, los labios mayores y menores, el clítoris disminuyen de tamaño y vuelven a su situación original.

La situación que provoca una respuesta sexual en un ser humano se le denomina “estímulo sexual efectivo” (ESE). Los estímulos pueden considerarse: a) reflexogénicos y b) psicogénicos. Estas categorías pueden ser interoceptivos (que provienen del propio organismo) o exteroceptivos (provienen del exterior).

En los estímulos reflejos (reflexogénicos) participan las vías aferentes y eferentes que llegan al centro erector inferior de la médula espinal a la altura de S-2, S-3 y S-4. La vía aferente está constituida por los nervios pudendos, y las eferentes por las ramas parasimpáticas que emergen de estos sectores y se denominan nervios erigentes o erectores.

Los estímulos psicogénicos, provienen de centros cerebrales y provocan la respuesta por medio de las vías eferentes mencionadas. Los estímulos psicogénicos exteroceptivos provienen del exterior y se perciben por medio de los órganos de los sentidos (visuales, auditivos, olfativos, gustativos, táctiles). Los estímulos psicogénicos interoceptivos son los que se originan en los centros superiores como los recuerdos, sueños o el amplísimo campo de las fantasías.

La respuesta a estos estímulos en la mujer es la lubricación vaginal.

1.1.2.10 La sexualidad femenina:

Las mujeres en general saben muy poco sobre la sexualidad femenina, porque siempre han sido los hombres quienes la han definido. Existen muy pocas mujeres que hayan sido capaces de definir lo que su propia sexualidad representa.

Como el sexo ha sido considerado tradicionalmente como una prerrogativa masculina, y como se supone que los hombres lo saben y lo entienden todo, las mujeres les dejamos definir las reglas. Dejamos que nos digan cómo debemos sentir, comportarnos y responder; les permitimos dictarnos cómo deberíamos experimentar nuestro ser más íntimo.

Lamentablemente, esto es considerado contrario a la manera en que el Sistema del Macho siente y define el mundo. Entonces nos dicen, - tanto directa como indirectamente – que estamos equivocadas. Cuando nos negamos a categorizar a todas las personas y relaciones con un significado sexual, nos informan que somos frías o temerosas del sexo, ¡ que nosotras tenemos un problema!.

Históricamente, las “mujeres buenas” han sido definidas (por los hombres) como sexualmente puras e inocentes. A las mujeres decentes no les gustaba el sexo; había las damas y había prostitutas.

Esta teoría prevaleció hasta bien entrado el siglo veinte y en muchos lugares aún sigue vigente. Las personas tildan de “sinvergüenza” a la mujer que responde sexualmente o es complaciente con un hombre, aunque sea su marido.

Se observa con frecuencia, que algunas mujeres no le atribuyen el mismo grado de importancia al sexo que los varones.

“Estoy intrigada en lo que ha sido definido como el “culto del orgasmo”, ya que tanto los hombres como las mujeres han sido víctimas de ello”⁸. Si una mujer no tiene un orgasmo, es la que falla; si no le otorga un orgasmo a su compañero, es que algo está mal. ¿Y quién debería tener su orgasmo primero? ¿Deberían tenerlo al mismo tiempo?.

Según lo que me han comunicado las mujeres, ellas no le dan el mismo valor al orgasmo que sus compañeros. La relación sexual y los orgasmos son mucho menos importantes que el tocar, estrechar, acariciar y abrazar. Muchas han relatado que ellas participan en la relación sexual, por lo que implica de caricias y abrazos, y no consideran el coito como la meta final. Como consideran el sexo como un medio para el contacto y el acercamiento, la sexualidad femenina parece estar más ligada a lo sentimental que la de los hombres, e incluso el sexo para las mujeres suele ser difícil o incluso desagradable fuera del contexto de una relación sentimental.

En cierto grado, esto se debe al hecho de que a las mujeres les disgusta intensamente ser utilizadas como objetos sexuales. Hay casos en que la única manera en que son capaces de sobrellevar las discrepancias entre ser intelectual, emocional y sexual (es decir, de objeto sexual) es disociándose de sus cuerpos. Hasta cierto nivel, son capaces de aceptarse a sí mismas como objetos sexuales, pero le dan más valor a su sensibilidad y a su capacidad intelectual. Suelen relatar que experimentan poca o ninguna sensación durante la relación sexual, pero que la “fingen” para conseguir la aceptación y aprobación masculina.

Parece que el sexo debe confirmar o negar el amor, debe confirmar o negar la validez de un compromiso o ser la única fuente aceptable en qué nutrirse. Por supuesto, puede convertirse también en una forma de poder de una persona sobre otra.

8

Anne Wilson Schaef.
La Mujer en un Mundo Masculino, Traducida por Izabel Trejo Noguez, 1,985. Editorial Pax-México, Librería Carlos Césarman, S.A. 1,987.

En nuestro medio, se da poca actividad sexual que no esté sobrecargada de un excedente psicológico. No se hace el sexo por el mero placer de “hacer el amor”, ni tampoco con el simple propósito de procrear hijos. Más bien, algunas mujeres buscan la afirmación, aceptación y el amor que nunca lograron por parte de la figura paterna, generando una fijación edípica.

1.1.2.11 Las relaciones hombre-mujer en el Sistema del Macho:

A pesar de que necesitamos ver al sexo opuesto como si todo lo supiera y lo entendiera, muchas de nosotras nos sentimos incomprendidas las más de las veces ¡y con razón!, pasando buena parte de nuestras vidas buscando la comprensión. Cuando sentimos que los hombres que hay en nuestra vida no nos comprenden, nos culpamos por no comunicarnos adecuadamente. Luchamos desesperadamente por no aceptar la evidencia de que ellos no nos comprenden completamente, porque no son capaces de hacerlo.

Cada vez que tratamos la forma de explicarles el Sistema Femenino, contestan: “Pon esta información en el lenguaje y los conceptos de mi sistema para que pueda entenderla”. Es así como si estuviera diciendo: “Es tu responsabilidad el hacerme entender. Si no entiendo, es culpa tuya. ¡No me corresponde a mi aprender otro sistema!”

El confrontarlos de este modo, va contra de sus egos que son tan frágiles y necesitan ser “preservados”. ¡Cuántas mujeres pasan su vida entera protegiendo “el frágil ego masculino”, sosteniendo así el mito de que los varones no pueden tolerar que no son siempre buenos amantes, que no lo saben y lo entienden todo, que no siempre son fuertes, en otras palabras “que son seres humanos igual que nosotras”. Sin embargo, al fomentar este mito nos aseguramos de que somos indispensables, pues siendo las únicas que podemos proteger sus egos, ¿cómo van a poder vivir los hombres sin nosotras?.

Anne Wilson Schaef.

La Mujer en un Mundo Masculino, Traducida por Izabel Trejo Noguez, 1,985. Editorial Pax-México, Librería Carlos Césarman, S.A. 1,987.

Como generalmente protegemos a quienes vemos como más vulnerables que nosotras, además de asegurarnos el papel de indispensables, resulta que mantenemos a la persona protegida, débil, vulnerable. Así el ciclo continúa.

Las esposas que han querido ser honestas y han arriesgado su posición de indispensables con sus maridos, se han dado cuenta de que ellos son capaces de tolerar el saber que son sólo humanos, si esto se les presenta con comprensión y no como un arma de resentimiento. Aunque puede no gustarles, pueden tolerar saberlo. Este proceso abre la puerta a las relaciones más honestas y mutuamente satisfactorias.

“El hombre con *ego pseudopódico*, jala a la mujer hacia su esfera y la absorbe y no percibe que es un ser separado”⁹. Las mujeres que se involucran con hombres de este tipo, frecuentemente describen su experiencia como la de ser “devoradas”.

Ejemplo clásico de *ego pseudopódico*, se observa durante casos de divorcio. Cuando llega el momento de dividir las pertenencias, la mujer generalmente sabe que tenía cuando ella y su esposo se casaron, lo que él tenía y lo que adquirieron juntos. El hombre, sencillamente siente que todo le pertenece, sin poder distinguir entre las cosas de su esposa y las suyas. Es como el dicho distorsionado: *Lo que es mío es mío y lo que es tuyo es mío*.

Las mujeres en nuestra sociedad son conducidas a pensar que sólo hay una meta que vale la pena realizar en esta vida: el matrimonio perfecto. Sobre esta base, ambas personas se relacionan de una manera simbiótica. Ninguna de las dos podría sobrevivir sin la otra; ninguna de las dos es su propia persona. Esto es lo que nos han enseñado a creer que es el amor verdadero, o sea la fuente de los clichés para describir a nuestro (a)s esposo (a)s: “mi otra mitad”, “mi media naranja”.

9

Anne Wilson Schaef.
La Mujer en un Mundo Masculino, Traducida por Izabel Trejo Noguez, 1,985. Editorial Pax-México, Librería Carlos Césarman, S.A. 1,987.

El matrimonio perfecto desde la vista pública, el marido es el padre, y la esposa es la hija. El hombre la cuida, consigue el dinero, decide como será gastado y toma las decisiones. La mujer no opina ni cuestiona, solo obedece. Se supone que la mujer no sabe cómo sustentarse ni posee la capacidad de funcionar en el mundo.

En la privacidad del matrimonio perfecto, la mujer es la madre y el hombre es el hijo. Ella lo alimenta, lo viste, y recoge lo que tira. Con frecuencia, él ni siquiera sabe elegir su propia ropa. Ella se encarga de que tenga buen aspecto, de que coma bien, de sus demandas sexuales. Ella lo protege de los niños y sus ruidos. ¡El está demasiado ocupado y es demasiado importante para que lo molesten! Ella es responsable de mantener la comunicación y la intimidad en la relación. Ella es indispensable.

En el aspecto de las relaciones hombre/mujer, ¿qué causa problemas?, es la cuestión de quién se supone que debe iniciar una acción y quién debe responder a ella.

Tradicionalmente, se espera que los hombres sean los iniciadores y que las mujeres sean las que respondan. Por supuesto, el iniciador es el que controla la relación. La política del tacto es una cuestión que las mujeres apenas están comenzando a entender. (El tacto también es utilizado para conservar el poder y el control).

La cuestión de quién debe iniciar y quien debe responder es un problema en la mayoría de las relaciones hombre/mujer. El hombre está obligado a iniciar aunque no quiera, y la mujer soporta el peso de esperar la oportunidad de responder. Rara vez hay ánimos para tomar una nueva dirección que podría ser mejor para los dos.

Anne Wilson Schaef.

La Mujer en un Mundo Masculino, Traducida por Izabel Trejo Noguez, 1,985. Editorial Pax-México, Librería Carlos Césarman, S.A. 1,987.

¿Pero cómo observaría el hombre a la mujer que avanza primero?, ¿como una buena amante y esposa o como una atrevida mujerzuela?. Este es el temor que no ha permitido que la mujer exprese lo que quiere y siente dentro de una relación íntima, al “qué dirá y pensará su pareja de su nueva forma de actuar.”

En el sistema machista, se espera de las mujeres que conserven su inocencia y vergüenza, mientras que la de los hombres se espera que sean mundanos. Para mantener una inocencia o ingenuidad, nunca debemos crecer o ser conscientes de lo que nos rodea, una nunca debe “despertar”. ¡Cuántas mujeres he visto luchando con el sexismo, pues al adquirirlo, perderían su inocencia!. Esta pérdida se podría comparar con la pérdida de esperanza, de alegría y de romanticismo. Si tomamos conciencia, ya no habrá esperanza, ni seremos capaces de “enamorarnos”.

Al trabajar con mujeres que están intentando rebasar la barrera inocencia/cinismo, he descubierto que al madurar y adquirir plenamente la adultez, encontramos que la posición de inocencia infantil es imposible de mantener. De repente ya no podemos ignorar los anuncios sexistas. Ya no podemos volver la espalda a la explotación y a la opresión. Nos sentimos que debemos empezar a luchar por los derechos; nos sumergimos en la concientización. Y nos ¡asustamos!

¿Debemos ignorar la opresión y en esencia perpetuarla? ¿o debemos crecer arriesgándonos a perder nuestra inocencia infantil para siempre?. Para algunas, esta elección implica llegar a un estado de rabia, cinismo y amargura. Vale la pena recordar que se trata de un estado temporal, y es parte del crecimiento. Muchas temen volverse ceñudas, cínicas y amargadas para el resto de sus vidas una vez que han dado el primer paso. Sin embargo, al aprender a encarar y aceptar nuestro coraje, cinismo y amargura y al trabajar sobre ellos, alcanzamos otra etapa de desarrollo, la de la “inocencia con sabiduría”. Sólo entonces podemos ser realmente esperanzadas, alegres y románticas. No a costa de no

ver las cosas, sino más bien, de sentirnos libres de ver lo que vemos y de saber lo que sabemos. Así es posible tener confianza en nuestras percepciones y a un tiempo mantenernos abiertas, vulnerables y amantes.

Las mujeres en general disponemos de pocos modelos de “inocencia con sabiduría”; por eso debemos ser nuestros propios modelos. Si estamos dispuestas a arriesgarnos, florecemos en la alegría.

Algunas mujeres han descubierto *hombres de la nueva era* y se han enamorado alegremente de ellos ¡*son maravillosos!*. Tratan de convencernos de que nos comprenden plenamente. Nos hablan de sentimientos y emociones, sensibilidad y confianza. Algunos sostienen que les gustan las mujeres fuertes, especialmente, las que son sexualmente “libres”. Han descubierto que las mujeres están mucho más dispuestas a acostarse con ellos que hablan de sentimientos, ¡cuidado! ¡podrían ser lobos disfrazados con piel de oveja!

La sociedad, la cultura generacional ha fomentado este pensamiento: los hombres que se valen por sí mismos son competentes y seguros de sí mismos; las mujeres que hacen lo mismo son impertinentes y agresivas. Los hombres que expresan abiertamente opiniones diferentes a las de las mujeres, son derechos y honestos; las mujeres que hacen lo mismo, son castrantes y desconsideradas para con el frágil ego masculino. Si el hombre tiene problemas y está callado, no se le habla y se le respeta su dolor o problema; si la mujer está callada, se nos pregunta ¿qué le pasó a tu sentido del humor? (no se nos permite sentir alegría, pero debemos conservar siempre nuestro sentido del humor).

“El miedo a ser abandonada obstruye la expresión de la mujer, sus ideas y reclamar sus derechos”¹⁰ -ya sea en una situación de trabajo o en una relación personal (íntima insatisfecha)-, al hombre con quien está le puede entrar el pánico -indicador de inminente abandono- y el miedo la hará callar y pretender la conformidad de ser maltratada física, económica, sexual y psicológicamente, a seguir sintiéndose “utilizada”.

Las mujeres que no saben “cuál es su lugar” se enfrentan a mucha hostilidad por parte del mundo exterior. Por eso creemos que debemos enseñar a nuestras hijas a ser “niñitas decentes”. Debemos instruir las cuidadosamente a “comportarse como damas” para que nunca atraigan sobre sí el furor del Sistema del Macho. De este modo, las madres tratan de proteger a sus hijas del sufrimiento.

A pesar de que raramente lo admitimos, las mujeres, creemos que nuestra rabia es tan peligrosa como una bomba atómica. Estamos convencidas de que si osamos expresarla, destruiremos todo a nuestro alrededor y nos quedaremos totalmente solas. Después de todo ¿qué ocurre cuando una mujer se enfurece? Los hombres las evitan o las abandonan. Les dicen a las mujeres desde su infancia que su rabia es inadecuada. No está “bien” enfadarse o violentarse. No es propio de una “dama”. Yo pienso que el enfadarse es signo de salud. Las mujeres enojadas o deprimidas facilitan más la terapia que las apáticas.

Una metáfora sutil de “que a la mujer desde que nace recibe un gran basurero que debe llevar consigo a todas partes. Cada vez que nos rechazan, nos reprimen, o nos rebajan, echamos un poco más de basura a nuestro recipiente. Pero nunca debemos de expresar nuestra rabia, la vamos guardando con cuidado”.

¹⁰

Anne Wilson Schaef.
La Mujer en un Mundo Masculino. Traducida por Izabel Trejo Noguez, 1,985. Editorial Pax-México, Librería Carlos Césarman, S.A. 1,987.

Pero tan pronto nos dan permiso – o nos damos permiso nosotras mismas – de empezar a dar salida a nuestra cólera, nunca expresamos solo la rabia que está relacionada con la situación de ese momento, más bien descargamos de golpe todo nuestro basurero. Las mujeres son muy frágiles frente a su propia rabia; se asustan porque se les ha impedido por generaciones a no expresarla para no ser etiquetada como “inadecuada”. Será más seguro darse rienda suelta, en un consultorio de un terapeuta o en un círculo de amistades como terapia grupal. Donde quiera que una mujer elija ir, debería de ser capaz de desahogar su rabia sin miedo y salir un poco menos agobiada por ello, porque si es mamá es muy posible que la deposite en seres inocentes (sus hijos) quienes son débiles y no podrían defenderse.

El hombre y la mujer, ambos sistemas tienen cierta consistencia en sus enfoques sobre sexo y sexualidad. “Desgraciadamente, hay más mujeres afectadas en el área de las relaciones sexuales que en ninguna otra área”¹¹. A causa de la importancia que los hombres le dan a la sexualidad, la comunicación entre los sexos es confusa y perturbadora. Pocas mujeres tienen una comprensión clara de su propia sexualidad y rara vez nos dan la oportunidad de aprender algo acerca de ella; más bien nos impelen a apoyar los mitos y las percepciones del Sistema del Macho, y a satisfacer sus necesidades cualquiera que estas sean.

Cualquier discusión sobre sexo y sexualidad evoluciona hacia una discusión sobre intimidad. Los hombres sienten que para estar en relación íntima con alguien deben estar **físicamente cerca**. En el sistema femenino, la intimidad se **abarca verbalmente**. Las mujeres sienten que el acercamiento real implica compartir y comentar la experiencia vital.

¹¹

Anne Wilson Schaef.
La Mujer en un Mundo Masculino, Traducida por Izabel Trejo Noguez, 1,985. Editorial Pax-México, Librería Carlos Césarman, S.A. 1,987.

Sólo cuando ambos están dispuestos a reconocer y comprender el sistema del otro pueden empezar a relacionarse y unirse auténticamente. Al no estar dispuestos a hacerlo, ambos sufren.

Tanto el hombre como la mujer visualizan diferente el “amor”. El hombre enumera los favores que hace para su esposa: lleva dinero a la casa y le brinda apoyo a ella y a su familia; le compra regalos. Las mujeres se quejan de que no les llevan flores, ni regalos, ni las invitan a cenar. Equiparan ésta falta de atención como una falta de amor. Pero sus quejas no van a la raíz de lo de lo que están sintiendo. Todos estos rituales carecen de sentido si no esta presente otro elemento: *el de la corriente de energía*. Para la mujer el amor es cíclico, va del corazón de una persona al corazón de otra y regresa. Durante este proceso, una parte de la “energía amorosa” de la primera persona va a quedarse en la segunda, y una parte de la “energía amorosa” de la segunda se suma a la corriente y vuelve a la primera. En el amor “real” entre dos personas, constantemente se añade nueva “energía amorosa” a la corriente. También uno debe aportar más de la que recibe. La “antigua” sigue estando ahí, pero ha crecido al añadirle la “nueva.”

Hay que ver que ambas personas deben sentirse bien consigo mismas para que puedan darse esta corriente y los dos deben de tener la posibilidad de expresar amor a partir de las modalidades de su propio sistema.

Los verdaderos amigos dentro de una relación de pareja, son los que se exponen el uno al otro, seguros de saber que lo hacen sin “peligro” de ser lastimados ni juzgados. Cuando se cuentan sus vivencias ocurridas a diario y se dan un tiempo de calidad ayuda a mantener *una relación más feliz*.

Toda la información anteriormente expuesta, es por la necesidad de enfocar la importancia que ha tenido por generaciones “el silencio” que la mujer ha tenido que mantener dentro de nuestra sociedad y nuestra cultura para no ser vista ni calificada de “inadecuada”. El expresar lo que le molesta, lo que necesita (emocionalmente e íntimamente), la asusta y prefiere callarlo, pero ¿qué tanto está dañando su ser interior con este silencio? y ¿qué

fenómenos psíquicos negativos se están incubando en la mente?; ¿será que esto se está reflejando en la descomposición que se está dando dentro de los hogares?, ¿infidelidades?, donde la culpable siempre señalada es la “mujer frígida”, la “que se niega a tener relaciones sexuales”, la que siempre encuentra una excusa para evadir la intimidad con su pareja. Sería muy educativo encontrar el ¿por qué de esa actitud tan marcada, no de una, ni dos, sino miles de mujeres, sin arriesgar a decir millones, sin importar raza, credo, ni crianza generacional?.

La mujer no ha sido solo la culpable, y por siglos “ella” ha cargado con el sentimiento de culpa de no haber sido una buena amante para su esposo, ¿y qué papel jugó dentro de la relación sexual su pareja, para no lograr motivarla?. El egocentrismo del hombre piensa que la mujer al igual que él “su nivel de testosterona” debe ser alto para estar siempre presta para cuando el desee tener relaciones sexuales (una vez al día y de tres a cuatro veces a la semana), pero ¡sorpresa!, la mujer es más emotiva que sexual, pero que si puede responder perfectamente a una relación sexual previamente preparada física y psíquicamente.

1.1.3 HIPÓTESIS:

Es necesaria la preparación física y psicológica, para que una mujer esté preparada antes de una relación sexual con su pareja.

CONCEPTUALIZACIÓN DE VARIABLE

La orientación que se realizó con el grupo de señoras, es de beneficio para el mejor conocimiento de los diferentes aspectos que ayudan a una óptima relación con la pareja en el aspecto de la sexualidad, que genera un beneficio de doble vía esposo-esposa.

INDICADORES

1. Tipo de personalidad
2. Educación sexual
3. Estilos de vida
4. Reciprocidad
5. Vergüenza
6. Comprensión
7. Estimulación
8. Comunicación
9. Rutina

1.1.4. DELIMITACIÓN:

La población femenina que participó en el presente estudio, estuvo integrada por 8 señoras comprendidas entre las edades de 25 a 50 años; viven en la Colonia "Villas del Rosario" zona 4 de Mixco, con una escolaridad de Nivel Primario a Universitario, de condición económica Media. Por la naturaleza de la investigación de carácter cualitativo, se aprovechó el proceso para orientar acerca de las condiciones emocionales y físicas que la mujer necesita para sentirse parte de una relación sexual. Esta orientación permitirá a la mujer entablar un dialogo con la pareja, sobre su derecho y necesidad de ser estimulada, preparada física y psicológicamente para disfrutar ambos una relación sexual satisfactoria.

Esta investigación se llevó a cabo, por medio de entrevistas individuales, observación directa, grupos focales, en períodos de una a dos horas por la tarde, de 16:00 a 18:00 hrs..

Los factores del problema que se investigaron son:

Estimulación:

La *estimulación o incentivo* es la actividad que se le otorga a las personas para un buen desarrollo o funcionamiento ya sea por cuestión laboral, afectiva o física.

Preparación:

Proceso de elaboración de algo o de un evento que requiere cierta *planificación y organización* con el fin de obtener los resultados que se esperan.

Emotividad:

Aptitud de cada individuo a reaccionar más o menos vivamente (reacciones psíquicas y somáticas) a las impresiones percibidas. Es el aspecto más elemental de la afectividad.

Relación sexual: es el conjunto de comportamientos *eróticos* que realizan dos seres de distinto sexo, y que generalmente suele incluir uno o varios *coitos*.

CAPÍTULO II

TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

2.1 Selección de la Muestra

Muestreo aleatorio simple.

Es el método conceptualmente más simple. Consiste en extraer al azar a un número determinado de personas de una lista (marco de la encuesta). En la práctica, a menos que se trate de poblaciones pequeñas o de estructura muy simple, es difícil de llevar a cabo de forma eficaz.

Se seleccionó una muestra de 10 mujeres comprendidas entre las edades de 25 a 50 años, que viven en la Colonia “Villas del Rosario”, zona 4 de Mixco, con una escolaridad de nivel Primario a Universitario, de condición económica Media y con una condición de salud estable.

2.2 Análisis estadísticos

Por naturaleza del estudio, no se asistió de ninguna técnica estadística, por el contrario, se presenta un análisis cualitativo de la integración de los datos obtenidos en la entrevista dirigida, así como en el grupo focal.

2.3. Técnicas y procedimientos de trabajo

El trabajo se llevó a cabo por medio de las técnicas:

- **Entrevista:**

Esta es una técnica de investigación social que sigue los mismos pasos de la investigación científica; sólo que en su fase de recolección de datos, éstos se obtienen mediante un conjunto de preguntas, orales o escritas, que se les hace a las personas involucradas en el problema motivo de estudio.

La entrevista se utilizó para extraer la información por medio de preguntas orales. Las respuestas se grabaron y se transcribieron luego a la entrevista escrita. Se entrevistó de forma individual a cada señora, en un tiempo de 20 a 30 minutos, dependiendo cómo ésta se desarrollara.

- **Grupo focal:**

Los grupos focales constituyen una técnica cualitativa de recolección de información basada en entrevistas colectivas y semiestructuradas realizadas a grupos homogéneos. Para el desarrollo de esta técnica se instrumentan guías previamente diseñadas y en algunos casos, se utilizan distintos recursos para facilitar el surgimiento de la información (mecanismos de control, dramatizaciones, relatos motivadores, proyección de imágenes, etc.).

Esta técnica se utilizó para reunir la información del grupo de señoras, citadas en el horario de 4:00 a 6:00 p.m., con el objetivo de encontrar similitudes en las experiencias sexuales positivas o negativas, de acuerdo a las respuestas expuestas por cada una de ellas. Se utilizó una guía previamente redactada, con 8 preguntas sobre la sexualidad.

2.4 Instrumentos de recolección de datos

Para recabar información del estudio de campo, se apoyó de una guía de entrevista con once preguntas abiertas (ver anexos), distribuidas de la siguiente forma:

- Una dirigida a observar si existe la igualdad de género.
- Una dirigida a evaluar los aspectos emotivos del esposo hacia la pareja en relación a las necesidades sexuales.
- Una dirigida a observar las conductas afectivas del esposo ante la negativa de no obtener una respuesta sexual por parte de la esposa.
- Una para medir los parámetros de satisfacción por parte de la mujer en relación a una relación sexual.
- Una para valorar la importancia de la estimulación en la mujer antes de una relación sexual.
- Una para medir la percepción afectiva de la esposa en el momento de tener una relación sexual con la pareja.
- Una para conocer el margen de confianza que tiene la esposa al esposo para hablar sobre temas de sexualidad abiertamente.

- Una para evaluar el nivel de empatía y respeto que percibe la esposa de su pareja.
- Una para sondear si existe el romanticismo y los detalles después de pasar el tiempo dentro de una relación de matrimonio.
- Una para evaluar la percepción que posee la esposa sobre el carácter de su pareja.
- Una para medir el nivel de satisfacción y felicidad o insatisfacción e infelicidad de la mujer dentro de las relaciones sexuales con la pareja.

Para el desarrollo de la técnica del grupo focal, se aplicó una guía de discusión con las siguientes preguntas generadoras:

- ¿Muestra comprensión y respeto su pareja cuando después de un día agitado, Usted no se siente en condiciones de tener sexo en el momento que él lo pide?
- ¿Su pareja es detallista y romántico siempre o solo cuando quiere tener sexo?
- ¿Cree que Usted es merecedora del amor, atención y comprensión de su pareja?
- ¿Cree que su pareja ha sido en el aspecto sexual una persona comprensiva y amorosa?
- ¿Qué aspectos le gustaría que su pareja cambiara, para tener una mejor comunicación en lo que concierne a las relaciones sexuales?
- ¿Es Usted feliz en el aspecto de las relaciones sexuales con su pareja?

2.5 Método de análisis e interpretación de los datos.

Se utilizó el Análisis Cualitativo tomando como parámetro una entrevista individual con preguntas abiertas así como de un grupo focal. Se llevo a cabo después de obtener la respuesta afirmativa de cada de las señoras que se le solicitó la colaboración para ser parte de la muestra dentro de éste tema de investigación.

CAPÍTULO III

PRESENTACIÓN Y ANALISIS DE RESULTADOS

3.1 Presentación de resultados.

El estudio se realizó en las instalaciones de una casa de una persona particular, con dirección Lote 50 Manzana "C" Colonia "Villas del Rosario" zona 4 de Mixco. Se trabajó de forma individual una o dos personas por día, evaluando un total de 8 señoras de las 10 que conforman el total de la muestra.

Con base en las preguntas de la entrevista, de la observación y del grupo focal, se presenta una síntesis general de las respuestas obtenidas, y como complemento dentro del anexo, material grabado de las entrevistas que fueron transcritas detalladamente tomando en cuenta pausas, así como las faltas de coordinación en las respuestas de las señoras, por la incomodidad que *algunas* mostraron en el momento de responder a cada una de las preguntas (las entrevistas individuales, del grupo focal solamente se presenta en grabación).

Con relación a la unificación e interpretación de los datos obtenidos, se visualiza que la orientación fue de beneficio al grupo de señoras, por toda la información recibida con un fundamento real y comprobado, sobre los diferentes aspectos que entran en juego en el momento de tener una relación sexual con la pareja. Por el aporte de las personas participantes, se evidenció la necesidad de proporcionar más orientación sobre este tema, y que a través de estas orientaciones se les proporcionaron herramientas para llevar como guía y permitir de esta forma buscar una evolución positiva de una relación sexual que hasta el momento era monótona e insatisfactoria.

Respecto a la participación y apoyo recibido de las personas involucradas en el proceso (señoras de 25 a 50 años), el 100% respondió positivamente, señalando que las orientaciones que se les brindó como apoyo emocional les generó nuevas estrategias para afrontar la indiferencia, la desigualdad y los

sentimientos de culpa, que manejaban cuando se negaban a no tener sexo con su pareja.

Respondiendo las preguntas en el orden correspondiente, de la manera siguiente:

1. ¿Cree que existe igualdad de libertad sexual del hombre y la mujer?

En un mayor porcentaje, las señoras manifestaron que la sociedad no permite la igualdad de libertad de la sexualidad de la mujer, pero que no debería ser así, porque tanto el hombre como la mujer deben tener los mismos derechos.

2. ¿Se preocupa su pareja de que Usted sea satisfecha cuando tiene relaciones sexuales?

En un porcentaje menor, las señoras dijeron que las parejas buscaban que ellas obtuvieran satisfacción en el momento que tenían relaciones sexuales, y que eso las hacía sentirse relajadas, amadas, apreciadas y que estaban más dispuestas a amar a su pareja.

3. ¿Qué reacción muestra su pareja cuando Usted no quiere tener sexo en el momento que él lo solicita?

La respuesta que dieron las señoras en esta pregunta, fue de un 99% que los esposos se molestaban cuando ellas se negaban a tener sexo en el momento que ellos lo solicitaban, no tomando en cuenta las diferentes circunstancias por las cuales ellas se negaban (enfermedad, cansancio, desmotivación, monotonía etc.).

4. ¿Cómo se siente emocional y físicamente después de una relación sexual con su pareja?

Un porcentaje mayor, presentó duda al responder esta pregunta, ya que no sabían qué sentían, unas dijeron con un gesto de duda que sí, otras dijeron

que se sentían utilizadas por la poca transmisión de emociones que hubo durante la relación sexual.

5. **¿Necesita tener una estimulación emocional (palabras agradables) o físicas (caricias) previa a una relación sexual con su pareja?**

Esta fue la respuesta donde un 100% admitió necesitar de una estimulación, pero no solo sentirse estimulada, sino principalmente amada al tener una relación con su pareja y quedar plenamente satisfecha en los dos aspectos física y emocionalmente.

6. **¿Se siente amada por su pareja cuando tiene relaciones sexuales?**

En un porcentaje menor, respondieron que se sienten amadas por su pareja al tener relaciones sexuales, el otro porcentaje acentuó sentirse solamente ser parte de una relación que satisfacía a su pareja y a ellas no.

7. **¿Tiene la suficiente confianza con su pareja para decirle las cosas que no le agradan y las que le agradan en el momento de tener relaciones sexuales?**

En un porcentaje mayor, dijeron tener la confianza para decirle a sus parejas que necesitaban dentro de una relación sexual; algunos esposos o parejas, hicieron caso omiso o evadieron los comentarios y otros al pasar del tiempo tomaron en cuenta la opinión de su pareja y mejoró no solo la relación íntima, sino también la emocional.

8. **¿Tiene Usted conocimiento sobre las diferentes áreas o zonas erógenas (busto, cuello, áreas genitales) que necesitan ser estimuladas por parte de su pareja para tener una relación sexual satisfactoria?**

La mayoría de señoras conocían cuales eran las zonas erógenas que les permitían ser estimuladas, pero por comentarios generales, el grupo de

señoras dijeron que sentían más excitación, si ésta manipulación iba acompañada de estímulos auditivos como palabras agradables que las hacían sentirse más bonitas y amadas.

9. ¿Son los detalles y el romanticismo parte de la relación con su pareja, o sólo lo muestra cuando quiere tener sexo?

En esta pregunta hubo una división marcada de criterios, donde un grupo expuso que las parejas no tenían detalles ni romanticismo ni antes ni después, que eso ya no existía desde que se casaron. Otra parte expresó, que su pareja no era detallista, porque eso era cuando eran novios, ahora son esposos. Otras en minoría dijeron que sus parejas tenían muchos detalles a diario como mensajes de texto, una flor, un beso, y fueron las señoras que más expresaron sentirse bien en el aspecto sexual y sentirse amadas.

10. ¿Cree que Usted es merecedora del amor y atención de su pareja?

En esta pregunta se dividió el grupo en dos, ya que uno expresó con seguridad y confianza que *sí* eran merecedoras del amor de su pareja, y exponían los aspectos como lo que cada una de ellas habían dado en el matrimonio (entrega, fidelidad, amor); el otro grupo marcó una pequeña pausa antes de contestar como dudando sobre la respuesta que darían, lo que mostró duda sobre la valorización de su persona.

11. ¿Cree que su pareja ha sido en el aspecto sexual una persona comprensiva y amorosa?

En un porcentaje menor, respondieron que si y el otro grupo exponían lo que habían respondido en la pregunta de la molestia que las parejas presentaban cuando ellas se negaban al no querer tener relaciones sexuales cuando ellos lo solicitaban; esto creó confusión, ya que unas

dijeron que a veces sí y a veces no, dependiendo sobre cual era la causa por la cual ellas se negaban a hacer lo que sus parejas les pedían.

12. ¿Qué aspectos le gustaría que su pareja cambiara, para tener una mejor comunicación en lo que concierne a las relaciones sexuales?

En un porcentaje mayor, respondieron que les gustaría que fueran más comprensivos, románticos y detallistas.

13. ¿Es Usted feliz en el aspecto de las relaciones sexuales con su pareja?

Fue menor el porcentaje que aportó una respuesta positiva en esta pregunta, ya que la mayoría de señoras alegaban sentirse incomprendidas por parte de la pareja, lo que las hacían sentirse incómodas y culpables. Con la orientación que se les brindó comprendieron que en el aspecto de la sexualidad las mujeres, deben tener una estimulación especial para estar preparadas antes de tener una relación sexual con la pareja, pero que si no existe esta estimulación, no son culpables de manejar la indiferencia y la negación que han demostrado a su pareja por el tiempo que tengan de casados.

3.2 Análisis:

Fue gratificante demostrar que la hipótesis que se planteó, fue comprobada *en su totalidad*, con las respuestas dadas por cada persona entrevistada, acerca de la importancia que tiene la preparación física y emocional o psicológica en la mujer antes de una relación sexual. Así como las repercusiones que tiene en las conductas diarias en relación con la pareja en el aspecto de las relaciones sexuales y la necesidad que tiene la mujer de ser *estimulada*.

También se observó la forma como cada una de las señoras presentó una marcada individualidad con respecto a la sexualidad, que brindó una expectativa sobre la importancia que tiene y seguirá teniendo la educación sexual que se le de al niño (a) y a los adolescentes, sobre el tema del despertar de la sexualidad y la posterior vida sexual activa en la vida adulta.

Al transcribir cada una de las entrevistas grabadas, se pudo determinar por medio de las respuestas y por los gestos corporales observados (manos en medio de las rodillas, postura encorvada, tronarse los dedos, morderse disimuladamente las uñas, etc.), la dificultad que presentaron algunas de ellas al contestar cada una de las preguntas, por la incomodidad que sentían; pero conforme fueron expresando su sentir sobre el tema, se fueron sintiendo más cómodas y confiadas.

Situación similar se dio en el grupo focal; al principio, participaron sólo las señoras que se sentían cómodas con el tema, pero se observó que las mismas señoras que presentaron problemas de expresar cómodamente las respuestas en la entrevista, lo hicieron igual durante el desarrollo de la guía de las preguntas del grupo focal. Al pasar el tiempo se fueron integrando a los comentarios aunque cortos pero ya lo hacían con más confianza.

Algo que es muy importante de mencionar, es el aspecto de la sexualidad de las señoras que solamente tienen una vida activa sexual con la pareja, pero que no viven juntos ni están casados, mostraron ser **más estimuladas** por la pareja con gestos y detalles románticos así como con palabras dulces y bonitas

como que estuvieran viviendo un noviazgo, lo que ellas mismas manifestaron que era lo que más las excitaba y las mantenía enamoradas y dispuestas al sexo.

Todo lo contrario se dio con las señoras que estaban casadas, que manifestaron que las parejas eran indiferentes a todos éstos gestos y detalles románticos que fueron vividos solamente durante el noviazgo y que se perdieron completamente en el matrimonio. Este grupo de señoras fue la parte de la muestra que mostró tener problemas sexuales con la pareja.

Dentro del grupo de casadas hubo una excepción de solo una señora que tiene 20 años de casada y que comentó que vive una relación íntima feliz con su pareja, ya que su esposo sigue siendo detallista, romántico y que le manda mensajes de texto todos los días diciéndole palabras de amor.

Después de este análisis, nos podremos dar cuenta de la urgente necesidad que existe de capacitar y orientar a la mujer e idealmente a la pareja, sobre las distintas necesidades que presentan cada uno, así como comprender y respetar las marcadas características individuales que poseen.

En conclusión, el hombre necesita sexo porque el nivel hormonal lo mantiene preparado para solicitarlo, así como para disfrutarlo; la mujer por ser sensible y emotiva, necesita ser amada y estimulada por parte de la pareja, para obtener una relación sexual satisfactoria para ambos.

CAPÍTULO IV

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1 CONCLUSIONES:

1. De acuerdo con los resultados obtenidos en el análisis cualitativo de las entrevistas y grupo focal, se llega a la conclusión: que las esposas perciben de una forma inadecuada el manejo del tema de la sexualidad, por ser un tema “prohibido” o “tabú”, partiendo de la carencia que se tiene sobre ésta temática en los hogares por parte de las personas adultas que son las encargadas de orientar de una forma adecuada y natural en el transcurso de la adolescencia a las hijas e hijos.
2. Las señoras manifiestan que existe una diferencia marcada en la libertad de expresión de la sexualidad del hombre y de la mujer, donde la cultura machista ha enseñado generación tras generación, que mientras más temprano comience la experiencia sexual del hombre no se volverá homosexual o será más “hombre”, poniendo en desventaja a la mujer por la inexperiencia, que repercutirá en las relaciones de pareja dentro del matrimonio.
3. Las señoras manifiestan sentirse incomprendidas por parte de los esposos cuando ellas por razones diversas (cansancio, enfermedad, desaliento, etc.), no consienten tener relaciones sexuales en el momento que ellos lo desean, temiendo el enojo o la indiferencia, deteriorando la relación y la comunicación entre la pareja.

4. Las señoras, expresan recordar con nostalgia la forma cómo los esposos eran más atentos y detallistas al principio del matrimonio, teniendo una repercusión positiva dentro de las relaciones sexuales y que al pasar de los años el desaparecer estos aspectos, hace sentir a las esposas que ya no las aman, provocando este pensamiento una reacción negativa dentro de las relaciones íntimas.
5. Un porcentaje de las señoras comenta, que los esposos no se preocupan si ellas logran satisfacerse en el momento de tener una relación sexual, lo que provoca desmotivación o desconocimiento de la sensación placentera que produce un orgasmo, da como resultado la indiferencia o la negación a tener de nuevo relaciones sexuales con la pareja.
6. Algunas de las señoras desconocen las áreas erógenas de su cuerpo, lo que no permite que manejen la autoestimulación para tener la excitación necesaria y así lograr una relación sexual satisfactoria con la pareja.
7. El mayor porcentaje de las señoras, manifiestan no tener la suficiente confianza con la pareja para decirles qué les agrada o no durante una relación sexual y que áreas necesitan que los esposos manipulen para excitarlas y así lograr disfrutar como pareja de una relación sexual satisfactoria.
8. En un porcentaje mayor, las señoras expresan no sentir mayor emoción o satisfacción física después de terminar una relación sexual con la pareja.

9. Las señoras expresaron que, si los esposos tuvieran detalles románticos, palabras dulces y caricias previas o durante la relación sexual, mostrarían estar más en condiciones accesibles de excitación y de complacencia a las necesidades de la pareja y la satisfacción sería mutua, lo que aportaría enriquecimiento y fortalecimiento en la relación matrimonial.

10. Se llega a la conclusión de que las parejas necesitan orientación sobre los aspectos básicos sobre la sexualidad, que ayudará a mantener relaciones saludables y satisfactorias para ambos. Las diferencias individuales del hombre y de la mujer son tan grandes, donde intervienen aspectos, biológicos, emocionales, psicológicos, físicos y culturales, que por generaciones no se les ha prestado la debida importancia, dando como resultado un porcentaje impactante de divorcios en la actualidad por la incompatibilidad sexual, que han logrado separar a parejas que podrían tener esperanza de mantener un hogar, si se les diera la necesaria orientación sexual para lograr una comprensión de las necesidades de cada uno.

4.2 RECOMENDACIONES:

1. Es importante y urgente la orientación y capacitación a las parejas sobre la sexualidad y que conozcan las diferencias individuales del hombre y de la mujer, para que exista comprensión y apoyo mutuo para lograr establecer una relación saludable y armoniosa dentro del hogar, que repercutirá en el fortalecimiento de las emociones positivas de la pareja y de los hijos.
2. El trabajo con las parejas debe realizarse en grupos pequeños, en relación con las inquietudes y problemas que presentan dentro de las relaciones de pareja.
3. Las parejas que presenten problemas en su relación, principalmente en el aspecto de la sexualidad, deben buscar orientación de manera urgente con profesionales expertos del tema o consejeros espirituales que aportarán conocimientos que ayudarán a esclarecer las dudas que tienen tanto el hombre como la mujer sobre el tema.
4. Las parejas deben ser constantes en la asistencia a las terapias de pareja o a los grupos de apoyo espiritual, ya que toda información ayudará a una mejor comprensión de las diferencias de la pareja..
5. Se exhorta a las parejas a poner en práctica lo aprendido en las orientaciones tanto de pareja como grupales, ya que el practicar las diferentes técnicas enseñadas, logrará cambiar los hábitos negativos de relación de pareja que han provocado la incompatibilidad y los problemas.
6. Las parejas deben proporcionar un clima de comunicación y de confianza, para entablar temas sobre la sexualidad, que ayudará a que se conozcan mejor y esto fortalecerá una relación afectiva y de amistad con la pareja.
7. Las parejas deben valorar las relaciones sexuales como una parte importante del matrimonio, y que comprendan que no solo la atracción física interviene en una relación sexual, sino también la afectividad y emotividad para que sea plena para ambos.

BIBLIOGRAFÍA

1. Alvarez-Gayou Jurgerson Juan Luis, Delia G. Sanchez, Francisco Delfin Lara. Sexoterapia Integral. S.t. México: Editorial El Manual Moderno. S.A. de C.V. 1,986.
2. Damacio, Antonio. Neurobiología de la emoción y los sentimientos. Cuarta reimpresión, 2,006. Joandomenec Ros. España: BROSMAC, S.L. 2,006.
3. Dupin Patricia, et. al. La Sexualidad Femenina, Una explicación para comprender un Ensayo para Reflexionar, 3º. Edición, s.t. México: Editorial Siglo Veintiuno Editores S.A. de C.V. 2,003.
4. Fromm, Erich. El Arte de Amar, una Investigación sobre la Naturaleza del Amor, 4º. Edición, Noemí Rosenblatt, España: Ediciones Paidos, 1982.
5. Isaacs, David; Educación de Las virtudes humanas y su evaluación; Dicione la Universidad de Navarra S.A. (Eunsa), Navarra, España Decimotercera Edición; Febrero Del 2000.
6. Jennifer wear, King Holmes. Goza de una sexualidad sin problemas, anticoncepción, aborto, enfermedades venéreas. Una guía actual para emanciparse Sexualmente. Traducción de Hermán Sabaté, G. E. L. 1,976. Ediciones Martinez Roca, S. A. 1,982.

7. Mikel Gotzo, Santa María Garai. Saber Amar con el cuerpo. Ecología sexual. 1,993. s. t. España: Ediciones Palabra S.A. 1,996.
8. Sierra Londoño, Alvaro. Educación de la afectividad. Para el amor y la convivencia una alternativa a la Educación Sexual. S. t. Colombia: Agora Editores e Impresores Ltda. 1,998-1999.
9. Wilson Schaef Annie. La mujer en un mundo masculino. Traducida por Izabel Trejo Noguez, 1,985. Editorial Pax-México, Librería Carlos Césarman, S.A. 1,987.