

La sexualidad humana

ASPECTOS ANATÓMICOS Y FISIOLÓGICOS

A lo largo de la vida, los seres humanos atravesamos una serie de etapas sucesivas: la niñez o infancia, la adolescencia, la madurez y la vejez o tercera edad. Sabemos a qué edad se inicia o termina una etapa para el promedio de la población, pero en lo individual, una etapa puede empezar o terminar un poco antes o un poco después: esas variaciones son normales.

La adolescencia: “*El crecer es algo más que hacernos grandes*”

La adolescencia tiene lugar entre los 12 y los 18 años y es cuando todas las personas experimentamos un cambio intenso y rápido, que se refleja en modificaciones corporales, en las emociones y en los afectos.

En esta etapa, se acelera el proceso de maduración del aparato sexual y de la sexualidad, y, por las transformaciones que ocurren, es bueno que un adolescente sepa qué cambios va a experimentar y lo van a preparar para la edad adulta.

Cambios del cuerpo en la adolescencia

Es la etapa del “gran estirón”, cuando se alcanza una talla cercana a la que se tendrá en la edad adulta; los músculos se fortalecen, se sube de peso y se incrementan las necesidades nutricionales.

Adquirimos mayor capacidad para entender conceptos abstractos complicados. Se despierta nuestro interés por cosas en que anteriormente no nos fijábamos y es frecuente sentir una gran energía, una tendencia a estar siempre activos, aunque también, puede surgir la necesidad de descansar y dormir largas horas. El adolescente se hace consciente de que ya no es un niño y busca su autonomía, aunque al mismo tiempo se percate de su inseguridad y muestre cierta confusión. Paulatinamente, se está definiendo su personalidad; elige y determina sus amistades, sus gustos y sus aficiones, y define su esfera privada.

Cuando la adolescencia está cercana o está empezando, es bueno saber que el adolescente va a experimentar muchos cambios físicos y emocionales, y que sentirá su necesidad de buscar un lugar en la vida. Conocer y entender los cambios que se avecinan le permitirá actuar con más seguridad respecto hacia él mismo y hacia los demás, así como para alcanzar metas que lo hagan sentirse satisfecho y útil a la sociedad.

Cambios que se observan en ambos sexos

Los cambios físicos se detectan en diferentes edades según el sexo, en general entre los 12 y los 16 años aproximadamente, la hipófisis (que es una glándula del cerebro), secreta sustancias promotoras de la producción hormonal en los testículos de los niños y en los

CUADERNO DEL CENTRO SAN CAMILO TALLERES PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD

ovarios de las niñas, responsables de que el aparato sexual de ambos madure y empiece a experimentar los siguientes cambios físicos generales:

- Alcanzan una talla muy cercana a la máxima que tendrán.
- Aumentan de peso.
- Su piel se vuelve más grasosa y con frecuencia aparecen barros y espinillas en la cara, el cuello, el pecho y la espalda.
- Aparece vello en las axilas y en los genitales, el vello del resto del cuerpo tiende a engrosar.
- Aumenta la transpiración (o sudoración).

Cambios específicos en los varones:

- El pene y los testículos aumentan de tamaño, proceso que continuará durante varios años más.
- El aparato locomotor, principalmente los músculos de la espalda, brazos y tórax, se desarrolla rápidamente y aumenta su resistencia y su fuerza muscular.
- En algunos, se engruesa el pelo en el tórax y en el resto del cuerpo, y se inicia el crecimiento del bigote y de la barba.
- Los testículos comienzan a producir espermatozoides.
- Empieza a haber eyaculaciones.
- Otra característica sexual secundaria de los hombres, es que su voz se torna más grave. Muchas veces en el proceso de cambios de voz, los adolescentes emiten sonidos agudos o “gallos” que pueden apenarlos o divertirlos, dependiendo de las circunstancias. Esta situación también es normal y desaparece cuando la voz termina de madurar.
- La cantidad de vello es también una característica muy variable en los varones. Su abundancia se hereda, por lo que sus peculiaridades serán similares a las de los hombres de su familia. Algunas personas creen erróneamente que la abundancia en el vello es signo de virilidad: no tiene caso prestarles atención.

Cambios específicos en la mujer:

- Los senos y los pezones comienzan a crecer.
- Las caderas se ensanchan.
- La vagina y el útero aceleran su crecimiento. Los óvulos comienzan a madurar en los ovarios, con lo cual, ocurren las primeras menstruaciones (seguramente de manera irregular durante los primeros meses) y surge la posibilidad de embarazarse si hay relaciones sexuales coitales.
- Comienza a producirse una secreción blanquecina o ligeramente amarillenta en la vagina que va cambiando a lo largo del ciclo menstrual y deja una leve huella en la ropa interior.
- Uno de los principales cambios en las niñas, es el desarrollo de los senos o mamas, que además de darle a la mujer adulta una de las características físicas particulares, cumplen la función de producir leche para alimentar al bebé. Primero, comienza a crecer el pezón y la areola: se hacen más gruesos y oscuros. Después, comienza a

CUADERNO DEL CENTRO SAN CAMILO TALLERES PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD

abultarse todo el seno, pues las glándulas mamarias que se encuentran debajo de su piel crecen y se acumula grasa a su alrededor. El tamaño y la forma de los senos varían mucho: lo más probable es que sean similares a los de las mujeres de su familia, pues estas características son hereditarias. Es importante saber que el desarrollo de los senos, como el de todo el aparato sexual, puede ocurrir entre los 10 y los 14 años de edad y a veces incluso más tarde.

El aparato sexual del hombre

Entre los 12 y 14 años aproximadamente la hipófisis secreta sustancias que dirigen la producción hormonal de los testículos, responsables de que el aparato sexual masculino madure. Éste está formado por el pene con su cabeza o glande y el orificio urinario, el escroto que guarda los testículos, la uretra, la próstata, los conductos seminales y vesículas seminales.

En los testículos, se producen los espermatozoides, que son las células sexuales masculinas. Los espermatozoides son capaces, gracias a su “cola”, de moverse con gran facilidad.

Una vez maduro, el aparato sexual de los hombres produce millones de espermatozoides en forma constante, a diferencia de la mujer, que sólo libera un óvulo cada mes. La maduración sexual se inicia unos dos años más tarde en los niños que en las niñas, aproximadamente entre los 12 y 14 años, pero, tanto si empieza un poco antes como un poco después, no hay razón para preocuparse.

La producción de espermatozoides tiene lugar dentro de los testículos, en unos tubos muy delgados que se encuentran plegados. Para que puedan salir, deben de recorrer un largo camino, de aquí llegan a las vesículas seminales y después a la próstata. En estos dos órganos, se les agregan algunas sustancias que favorecen su movilidad formando un líquido espeso y blanquecino llamado semen. Para que los espermatozoides puedan salir junto con el semen, el pene aumenta de tamaño y adquiere una consistencia dura: a esto se le llama “erección”. Los niños saben muy bien lo que son las erecciones, pues las tienen de vez en cuando desde que nacen.

Cuando el aparato sexual madura en la adolescencia, las erecciones ocurren con mayor frecuencia, duran más tiempo y pueden terminar con la salida del semen, a esto se le conoce como “eyaculación”, lo cual, es acompañado de una sensación placentera.

Es frecuente que las primeras veces que el adolescente eyacula, lo haga mientras está dormido, por eso a este tipo de eyaculaciones se les conoce como “sueños húmedos”. Es importante que los niños sepan que esto les va a ocurrir y que, al igual que la menstruación en las niñas, es un fenómeno natural. Es la manifestación más clara de que su aparato genital está madurando.

La fecha de aparición de las eyaculaciones es muy variada: suele ser entre los 12 y 13 años o algo más tardía. El tamaño del pene y de los testículos alcanza su mayor tamaño en la

CUADERNO DEL CENTRO SAN CAMILO TALLERES PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD

edad adulta, y aunque puede ser algo variable no influye en su capacidad para tener relaciones sexuales satisfactorias.

Higiene sexual en el hombre

Para que su aparato sexual se mantenga sano, los hombres deben asearse frecuentemente y evitar golpes en los genitales. Al bañarse es necesario echar hacia atrás el prepucio para poder lavar bien el glande (la cabeza del pene) ya que, allí frecuentemente se acumulan, en el transcurso del día, sustancias de desecho que favorecen el crecimiento de bacterias y pueden producir infecciones.

La urología es la especialidad médica que estudia los aparatos urinario y sexual del hombre. Hay una operación muy sencilla, llamada circuncisión, en la que se quita el prepucio y se deja libre el glande. A menudo se practica a los recién nacidos o a niños y jóvenes de más edad, sobre todo cuando el prepucio está muy apretado e impide que pueda jalarsse hacia atrás; en la actualidad no es muy común.

Aparato sexual de la mujer

Está formado por órganos internos que comprenden: los ovarios, los óvulos, las trompas de Falopio, el útero o matriz, la vagina; y por órganos externos o vulva, que a su vez incluyen al clítoris, el meato urinario, los labios menores, los labios mayores, el orificio vaginal y el himen.

La ginecología es la especialidad médica que estudia el funcionamiento del aparato genital femenino y el tratamiento de sus enfermedades. Es muy importante que las mujeres adultas sean revisadas por un ginecólogo una vez al año para detectar a tiempo algunas enfermedades como el cáncer de útero o de las glándulas mamarias.

Existe una manera sencilla pero muy eficaz para detectar el cáncer de útero y mama (con el Papanicolaou se realiza un frotis o tallado del cuello del útero a través de la vagina, pudiendo observarse modificaciones tempranas en sus células y/o infecciones) y explorando frecuentemente los senos para reconocer abultamientos, cambios en la piel o en los pezones, que pueden indicar la presencia de un cáncer mamario. Ante cualquier duda debe acudirse al médico.

Ciclo menstrual de la mujer

Otra característica en el desarrollo de la niña que se convierte en adolescente, y el más notable, es el inicio de la menstruación o regla. Esta consiste en la salida de sangre a través de la vagina, una vez al mes, con una duración de 3 a 7 días. En realidad, la menstruación es el signo más evidente de los muchos cambios que ocurren en el interior del cuerpo de la mujer. Esto las prepara para que su aparato sexual funcione plenamente y garantice un embarazo y un parto normales cuando la ocasión llegue.

CUADERNO DEL CENTRO SAN CAMILO TALLERES PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD

Todas las niñas van a menstruar en algún momento entre los 10 y los 13 años, pero si la menstruación llega un poco antes o un poco después, no hay razón para preocuparse. A pesar de que en la menstruación hay sangrado, esto no debe generar alarma. No se trata de ninguna enfermedad, la regla es un proceso natural y cíclico y, por lo tanto, no debe preocupar o asustar a las mujeres.

Durante los días de sangrado se pueden realizar todas las actividades normales, siempre y cuando las mujeres se sientan cómodas. En la actualidad, existen toallas sanitarias muy absorbentes y delgadas que permiten la práctica de actividades deportivas, incluso nadar, cuando el sangrado no es demasiado abundante. Es importante cambiar las toallas varias veces al día para evitar infecciones.

Los días del ciclo menstrual se cuentan a partir del primer día de sangrado. En la primera mitad del ciclo, se va preparando en el útero la capa donde pueda anidar y desarrollarse el óvulo fecundado, y a los 14 días aproximadamente, ocurre la ovulación si no ha habido fecundación previa. Después de los siguientes 14 días, se inicia el sangrado y todo vuelve a empezar.

Durante los primeros años, la menstruación puede ser muy irregular. Esto quiere decir que el sangrado no ocurre cada 28 días, sino que puede aparecer en menos o más días. Durante el periodo de sangrado algunas mujeres pueden sentir dolores de tipo cólico en la parte inferior del abdomen: esto que les pasa es normal y no debe ser motivo de preocupación.

Higiene sexual en la mujer

Durante los días de sangrado, es muy importante que las mujeres laven la zona de los genitales con agua y jabón, pues se trata de una zona que ellas siempre deben mantener limpia a fin de evitar infecciones. Las mujeres tienen el orificio para orinar y la vagina muy cerca del ano. Por esa razón, al ir al baño, las mujeres siempre deben limpiarse moviendo el papel higiénico de delante hacia atrás, pues de lo contrario pueden arrastrar restos de excrementos del ano a los orificios anteriores y provocar infecciones en la vagina o en las vías urinarias.

LA REPRODUCCIÓN HUMANA

Por medio de la reproducción, la mujer da vida a un nuevo ser humano. Para que esto ocurra, se requiere la unión de un óvulo con un espermatozoide. Los óvulos proceden de los ovarios femeninos una vez iniciados los ciclos menstruales. Cada mes, se libera un óvulo de uno de los ovarios, mientras que los espermatozoides se producen por millones en los testículos del hombre, una vez que su aparato sexual ha madurado.

Cuando los padres tienen relaciones sexuales coitales, el padre deposita millones de espermatozoides en la vagina de la madre, uno de los cuales va a penetrar en un óvulo ya maduro dando lugar a una fecundación, iniciándose de este modo el embarazo, durante el cual, se suspende la menstruación.

Las relaciones sexuales

En los seres humanos la reproducción no es la única función del aparato sexual. Las relaciones sexuales entre el hombre y la mujer son una manera de manifestar un sentimiento muy importante, el amor a la pareja; lo cual, implica una responsabilidad que se alcanza en la etapa adulta, cuando las personas son capaces de controlar o moderar sus actos y afrontar sus consecuencias con responsabilidad.

Las relaciones sexuales abarcan diversos aspectos del ser humano adulto, en especial, el emocional, el corporal, el ético y espiritual; pero a menudo tienen también repercusiones sociales y económicas. Hay muchas formas de llamar al acto sexual propiamente dicho o coito; algunas son “tener relaciones” o “hacer el amor”.

En esta complementariedad del amor, toman sentido las relaciones coitales como una expresión de toda la persona. Es evidente que debe de ser una expresión manifiesta de amor, de entrega mutua y de una relación duradera.

Para que la entrega sexual sea auténtica, es necesario acogerse y donarse por completo al otro. La pareja muestra y comparte sus sentimientos de entrega y, al hacerlo, involucra las partes más privadas de su cuerpo. Cuando un hombre y una mujer deciden “hacer el amor”, la atracción y la cercanía entre ellos hacen que el cuerpo de cada uno se disponga para el acto sexual. En el hombre, la excitación sexual produce la erección del pene y en la mujer la dilatación y humedecimiento de la vagina. El coito, visto como función fisiológica, consiste en introducir el pene del hombre, ya erecto, en la vagina de la mujer. Tanto hombres como mujeres pueden alcanzar un punto de máxima excitación, llamado orgasmo, en el que ocurre una serie de emociones y cambios físicos que se acompañan de una sensación placentera. En el caso del hombre, el orgasmo coincide con la eyaculación, que es la salida del semen a través del pene.

Es necesario que las relaciones sexuales se basen en el respeto a uno mismo y a su pareja, así como en una actitud amorosa, respetuosa y solidaria para con ella. Como muchos actos humanos, tienen consecuencias para los individuos, para las parejas y para quienes les rodean. Toda relación sexual, pero especialmente la primera, es un acontecimiento muy importante para cada persona y es algo que se recuerda siempre. Por eso, en tanto la pareja tenga mayor madurez así como mejores condiciones de comunicación y metas compartidas, mejor será su experiencia y mayores sus posibilidades de desarrollar una vida conyugal sana y plena.

Dada la importancia que tiene esta decisión, se debe posponer la primera relación sexual íntima hasta la edad adulta, ya que, es cuando las personas están más preparadas tanto física como emocionalmente, y se tiene la capacidad para afrontar las consecuencias con responsabilidad. Por ello, no hay ninguna necesidad de apresurarse.

CUADERNO DEL CENTRO SAN CAMILO TALLERES PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD

La decisión de tener relaciones conyugales hay que tomarla de manera personal, libre, informada y responsable. Ninguna persona, por ningún motivo, debe forzar a otra a tener relaciones sexuales.

Cuando un hombre y una mujer se entienden y se quieren, deciden compartir sus vidas juntos y formar una familia. En todas las sociedades, se ha dado una gran importancia a la decisión que toma una pareja de formar una familia. Las leyes civiles le dan formalidad a esa unión mediante el matrimonio y establecen los derechos y las obligaciones de los cónyuges entre sí y hacia los hijos, cuando los hay. También las religiones han establecido ceremonias especiales para que los creyentes hagan pública su unión a su comunidad.

Una familia recién formada tiene grandes retos: lograr seguridad económica, conocerse a fondo y establecer reglas particulares de convivencia. Los medios de comunicación y especialmente la TV, en su afán de comercializar, difunden imágenes o medios de conducta sexual irresponsables que, basados en la apariencia, la forma de ser y de comportarse, no corresponden a la realidad del adolescente. Aún más, sugieren que la conducta irresponsable, agresiva y violenta, sea característica “normal” y deseable.

El adolescente es un individuo vulnerable y sensible por lo que es necesario orientarlo, para que aprenda a ser independiente y tolerante en sus relaciones sociales, así como informarlo de las consecuencias y riesgos del ejercicio irresponsable y egoísta de su sexualidad, con el fin de erradicar prejuicios y prevenir los padecimientos que se pueden transmitir por esa vía.

La sexualidad es una fuerza que empuja al ser humano para encontrar a una persona del sexo opuesto, una energía para entregarse completamente tanto psicológica como corporalmente, provocando una complementariedad de los sexos.

En esta unión de amor, toman sentido las relaciones sexuales como una expresión de toda la persona. Para que esta donación sexual sea auténtica, es necesario acogerse y donarse completamente el uno al otro. La sexualidad mal utilizada puede dejar huellas, cicatrices y traumas en las personas, por ello se recomienda poner especial cuidado en la elección de la pareja.

LAS ENFERMEDADES DE TRASMISIÓN SEXUAL

¿Qué son las ETS y cómo se transmiten?

Son las enfermedades que se adquieren por contacto sexual, causadas por bacterias, hongos, virus, parásitos y más.

Las ETS se transmiten cuando hay contacto de fluidos del pene, la vagina, el ano o la boca. Las ETS no se transmiten por medio de caricias, besos, abrazos o saludos.

Principales enfermedades de transmisión sexual y su prevención

Es necesario mencionar las enfermedades que se pueden transmitir de una persona a otra durante las relaciones sexuales. La mayoría de ellas son muy antiguas como la sífilis y la gonorrea, pero otras han surgido más recientemente como el **SIDA** (Síndrome de inmunodeficiencia adquirida). Este se descubrió en 1981 y es provocado por un virus, el VIH (Virus de la inmunodeficiencia humana), que destruye las células del sistema inmunológico, el cual, está encargado de proteger al organismo contra las enfermedades infecciosas. Las defensas de un enfermo de SIDA disminuyen y lo hacen susceptible a infecciones causadas por microbios que normalmente no harían un daño mortal.

Este virus se encuentra principalmente en la sangre y en las secreciones que producen los órganos sexuales de las personas infectadas o enfermas: el semen, los fluidos vaginales y el sangrado menstrual. Es una enfermedad mortal, para la que hasta hoy no existe ninguna cura.

El SIDA se puede contagiar de las siguientes maneras:

- Post-contacto con sangre de una persona infectada, por ejemplo en una transfusión, por una herida o al usar jeringas infectadas. Por lo que se prefiere el uso de material desechable nuevo y, en caso de transfusión, la sangre utilizada debe llevar etiqueta de “sangre segura”.
- Cuando una mujer infectada se embaraza, puede transmitirle el virus a su bebé durante el embarazo, el parto o al amamantarlo.
- El SIDA se contagia al tener relaciones sexuales con una persona infectada por el VIH, razón por la cual, las personas adultas que están en edad de tener relaciones sexuales, deben de ser responsables en el ejercicio de su sexualidad.

Las **verrugas genitales**, o condilomas, afectan tanto a hombres como a mujeres. Estas son comunes en nuestro medio y consisten en la presencia de pequeñas tumoraciones benignas, causadas por un virus llamado *papilomavirus*. Esta infección se asocia a un incremento en el cáncer cervico-uterino en la mujer y también puede llegar a malignizar en el hombre.

¿Cómo detectar la presencia de alguna ETS?

Después de tener relaciones, las mujeres pueden sentir:

- Ardor y comezón en los genitales;
- Secreción amarillenta y desagradable por la vagina;
- Dolor durante las relaciones sexuales;
- Sangrado entre los períodos menstruales;
- Dolor en la parte baja del vientre.

Los hombres pueden advertir:

- Ardor, comezón o irritación en el glande;
- Inflamación de los testículos;
- Secreción por la uretra.

En las personas, hombres o mujeres, se pueden dar manifestaciones como:

CUADERNO DEL CENTRO SAN CAMILO TALLERES PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD

- Presencia de llagas, úlceras, vejigas, ampollas, verrugas, comezón y/o granos ya sea en pene, ano, vagina o boca;
- Ardor y dolor al orinar;
- Inflamación de la garganta;
- Presencia de ganglios dolorosos en la región inguinal, cuello y nuca;
- Fatiga.

En todos estos casos, se aconseja acudir con un médico.

Prevención de enfermedades de transmisión sexual

La mejor manera de combatir este tipo de problemas es mediante su prevención. En el caso del SIDA, esto es aún más importante, ya que, como se dijo anteriormente, hasta ahora no existe ningún tratamiento que lo cure.

Para evitar las enfermedades por vía sexual, cada persona deberá manejar responsablemente su sexualidad.

Se debe vivir la sexualidad responsablemente, tratando de evitar nuevos contactos si ya se sabe que se padece alguna de estas enfermedades, para evitar propagarlas y respetar a la pareja, no dañándola psicológica, espiritual y desde luego físicamente.

El uso de condón no garantiza de evitar estas enfermedades al 100%. Hay un porcentaje de personas que se infectan, a pesar del uso del preservativo: uso no adecuado, colocación errónea, defectos de fabricación (rotos), errores en el retirarlo, etc. Los medios técnicos, aún los más sofisticados y modernos, jamás pueden sustituir la responsabilidad personal.

La sexualidad no es un juego, es la expresión de una persona capaz de amar y esto implica tal vez la renuncia a su ejercicio, para manifestar un amor que no arriesga dañar al ser amado.