

CONCEPTO DE SEXUALIDAD

Para entender la sexualidad humana, hay que partir del hecho de que las personas somos una unidad BIO-PSICO-SOCIAL. Tenemos cuerpo, tenemos mente y nos relacionamos con otras personas y todo ello tiene que ver con nuestra sexualidad:

- Es una unidad indivisible: cualquier modificación en uno de esos tres campos afecta a los otros.
- Es una unidad dinámica: las tres partes están en continuo cambio.
- Es irreplicable; ni la carga genética, ni los sentimientos, ni las relaciones se repiten.
- Es moldeable: la alimentación afectará a nuestro desarrollo físico, las vivencias nos van formando nuestra manera de ser, y lo que nos rodea nos influye y nos hace cambiar.

Todo ello se une a que nacemos y vivimos en una cultura, en un tiempo y en un lugar determinados que van a ser nuestro marco referencial y que van a afectar directamente en nuestra sexualidad.

GENITALIDAD Y SEXUALIDAD

Son dos conceptos que se tienden a confundir, pero la sexualidad es mucho más amplia que la genitalidad, si bien la genitalidad es muy importante en la sexualidad.

El cerebro controla el impulso sexual que surge de la genitalidad, y por ello este impulso puede ser moldeado y regulado. Por ello podemos decir que el cerebro es parte importante de nuestra sexualidad.

La genitalidad hace referencia a lo biológico, y la sexualidad añade los otros factores que hemos comentado, lo psicológico y lo social y los une.

El nacimiento nos da la genitalidad y con ella tenemos las diferencias físicas entre sexos. La sexualidad la vamos desarrollando y nos vamos formando como personas complejas y singulares.

SEXUALIDAD NO ES SOLO COITO

Durante mucho tiempo la sexualidad ha estado relacionada exclusivamente con la reproducción. Hoy en día podemos entender la sexualidad como algo mucho más amplio, y reconocemos en ella el placer, la comunicación, las relaciones...

El sexo es algo que nos permite sentir deseo, afecto, pasión, ternura, amor; pero el sexo no es únicamente el coito, no es sólo un pene, unos pechos un culo y una vulva:

- Podemos disfrutar de la piel que recubre todo nuestro cuerpo.
- Podemos acariciar con manos, pies, labios, brazos...
- Podemos besar, mordisquear, pellizcar, arañar

Las caricias, la masturbación en pareja, el sexo oral, y otras formas de placer, son prácticas tan válidas y satisfactorias por sí solas como el coito. No tiene porque ser considerados solamente preliminares.