



la sexualidad femenina

✍ *Dra. Natividad Guerrero Borrego*

.....

*cualquier análisis de la sexualidad en la mujer,
implica necesariamente la referencia, entre otros aspectos,
a cuestiones específicas como la de su autoestima*

.....

La sexualidad femenina resulta ser un tema inagotable, mucho se ha escrito al respecto, pero cada autor aporta su contexto, su época y su enfoque.

Las respuestas a las más importantes interrogantes sobre el tema requieren de un encuadre para su comprensión. Las reflexiones siguientes responden a experiencias de la naturaleza sexual femenina a luz de los años 90.

Mucho se ha discutido sobre género, cuando se particulariza en el tema Mujer, es como si se tratara de un concepto inherente a ella, sin embargo, se trata de un constructo social, en el cual lo cultural desempeña un papel determinante en lo que al ser humano se refiere, y abarca a uno y otro sexo.

Cuando se habla de sexualidad en su sentido más amplio se considera como el conjunto de condiciones estructurales fisiológicas, comportamentales y socioculturales que permiten el ejercicio de la función sexual humana. Abarca nuestros sentimientos, nuestras conductas, manera de expresarnos y de relacionarnos con los demás. En definitiva es la forma de vivir como hombres y mujeres.

Si se parte de un enfoque humanista, vale considerar que la Mujer en cualquiera de las etapas de su desarrollo Biológico, Psicológico y Social, es concebida como un todo, como persona activa e íntegra, por lo que en el presente análisis no se fraccionará para su abordaje.

A modo estructuración de estas reflexiones es conveniente apuntar además, que cualquier análisis de la sexualidad en la mujer, implica necesariamente la referencia entre otros aspectos, a cuestiones específicas como a la autoestima y a la imagen corporal, es decir, a la valoración que tiene la mujer sobre sí misma en la cual tiene una marcada influencia la valoración que los demás tengan sobre ella y, por otra parte, a la sensibilidad, percepción y evaluación que ella haga de su cuerpo, de cada una de las partes que lo integran.

También tendremos en cuenta aquellas características sexuales que tipifican cada etapa, a partir de la siguiente clasificación: *infancia, adolescencia, adultez y vejez*, las que responden a cuatro momentos de la vida de la mujer en que ocurren transformaciones importantes. No pretendemos describir todos los cambios e incluso manifestaciones asociadas a la sexualidad, sino sólo aquellos que para nuestro objetivo resultan interesantes.

Infancia (0 a 11 años)

Es una etapa de autoexploración, descubrimiento de nuestro cuerpo e identidad. Se depende mucho de los otros, en particular del adulto que nos ayuda a crecer. Para las niñas cubanas lo típico es que sea la mamá la que asume en los primeros años la mayor responsabilidad.

En dependencia de los valores que se transmitan respecto a los genitales y al género, así la niña crecerá en condiciones más o menos liberadoras respecto a su sexualidad.

Cuando se escucha:

- *No te toques el pipi, eso es sucio.*
- *Las niñas no se sientan con las piernas abiertas.*
- *Las niñas son delicadas, no juegan con varones, no gritan, no están en la calle.*

Se está modelando la forma de conducirse y de interactuar con los demás y de asumir el propio cuerpo.

La aceptación de nuestro sexo, nuestro físico y la manera de manifestarlo van precisándose en la medida que avanza la edad con la ayuda de los iguales y los adultos.

Se va captando cómo se expresan los hombres y las mujeres en general y hacia finales de la infancia se pone atención al accionar de los adolescentes y jóvenes por la proximidad y el deseo de ser como ellos.

Una actitud positiva hacia la sexualidad implica la aceptación del sexo como algo natural sin distorsiones ante las curiosidades e inquietudes de los pequeños. La explicación clara y oportuna de todo lo relacionado con estas cuestiones, contribuirá favorablemente a asumir nuestra sexualidad de manera liberadora.

Las niñas al explorar y reconocer su cuerpo, descubren respuestas placenteras y suelen repetir la acción que las provoca. Esta manipulación ocurre generalmente en los genitales y es natural; sólo que muchos adultos le dan una connotación negativa y convierten el hecho en una tragedia, lo que de ninguna manera resulta realmente así para las niñas.

Los criterios de belleza y salud en torno a lo sexual están en estrecha relación con el medio en el que cada individuo se desarrolla; su etnia y su cultura.

Entre los riesgos de esta etapa se pueden mencionar los asociados a las agresiones (violaciones y otros abusos sexuales) y entre las preocupaciones se distinguen las relacionadas con la identidad sexual.

Adolescencia (10-19 años)

Para las niñas, la cercanía a la adolescencia, crea una sensación muy especial con cierta ambivalencia, pues el cómo asumir esta etapa, es una interrogante que suele estar presente, y no es habitual aún, que los adultos los preparen, para que transcurra con naturalidad y tranquilidad.

Al ocurrir las transformaciones anatomofisiológicas y psicosexuales fundamentales y convertirse en un período de intensa actividad sexual, se convierte en una etapa que requiere especial atención, pues dada estas características los riesgos también son mayores: Embarazo en la adolescencia, enfermedades de transmisión sexual, sentimientos de minusvalía, complejos de superioridad, preocupaciones en torno a la identidad y orientación sexual.

Durante esta época es bien importante para la proyección de la sexualidad la autoestima que cada muchacha haya ela-

.....

*en dependencia de los valores que se transmitan
respecto a los genitales y al género, así la niña crecerá en condiciones
más o menos liberadoras respecto a su sexualidad*

.....

borado, pues la actitud que asuma al respecto estará matizada por esta configuración de la personalidad.

Hacia este período también la imagen corporal resulta muy significativa y marca en muchas ocasiones las relaciones interpersonales.

Se suceden en este tránsito hacia la adultez momentos como la menarquía y la cohabitarquía, alrededor de las cuales se tejen múltiples interrogantes, preocupaciones, creencias y opiniones que inquietan y ocupan con frecuencia la mente de las muchachas y también generan conflictos entre parejas y en la familia.

Una actitud positiva hacia la sexualidad desde la infancia contribuye a que la adolescencia transcurra en equilibrio y en condiciones que favorecen el inicio del intercambio con el otro sexo y la asunción del propio.

Según refieren las adolescentes cubanas, la satisfacción con su propio sexo, las hace concebir la maternidad como un privilegio de la naturaleza, más las posibilidades de expresar sus sentimientos, de presumir y de ser delicadas las distingue y les refuerza su identidad genérica⁽¹⁾.

Es una época llena de emociones, por lo antes expresado y porque durante ella, son necesarias definiciones que pautan el futuro como lo es ¿Qué voy a estudiar?, ¿Quién quiero ser?

Obvia apuntar que la expresión de la sexualidad en tanto dimensión de la personalidad, matiza estas decisiones, pues no dejamos de ser seres sexuados nunca.

Las amistades y el grupo resultan de una elevada significación en este período, ellos suelen favorecer o no, la salud sexual, según el caso y mientras menor es la edad más cuidado y atención requieren estas relaciones.

La cercanía del adulto a su adolescente cobra especial valor, porque por lo general cuando se logra, se establece un vínculo agradable y confidencial que suele marcar positivamente al más joven para toda la vida. Cuando no ocurre así, aparecen conductas de enajenación, minusvalía, desconfianza, temor, rebeldía, falsa independencia, prostitución, entre otras, las que a su vez pudieran tener como génesis otros factores.

Adultez (21 a 35 y de 36 a 50 años)

Este importante período para la mujer es conveniente subdividirlo, porque las características de una joven adulta y las de la adultez propiamente dicha, tiene diferentes particularidades.

Desde lo anatomofisiológico, alrededor de los 21 años se consolidan todas las transformaciones anatomofisiológicas al igual que las psicosexuales. La estabilidad de la pareja, el matrimonio y la familia, tipifican la etapa, también los divorcios y separaciones se hacen frecuentes.

La maternidad desempeña un papel muy especial que privilegia a la mujer, y la distingue del hombre. Pero sólo resulta enriquecedora si desde la infancia se le concede valor a este proceso. Una actitud positiva hacia la maternidad repercute en la estabilidad de la familia y en el estado emocional y de salud general del niño que nace.

Por esta época la expresión de la sexualidad alcanza su máximo esplendor, la mujer poco a poco va ganando seguridad en su comportamiento sexual, se hace más dueña de sí y participa más activamente en su relación con el otro sexo. Siente que desea lograr conscientemente su mayor placer y hace lo posible por alcanzarlo.

Los hijos y la educación de ellos marcan el período el percibirse de lo difícil de este empeño, junto al querer hacerlo lo mejor posible, atraen la atención de la mujer, dedicándole a ellos casi todo su tiempo sin apenas darse cuenta de que ella está ahí y que sigue necesitando de sí misma.

Cuando se trata de una familia estable la mujer compensa de alguna forma su desatención y esta no llega a ponerla en crisis, pero cuando esta mamá asume la crianza de su hijo sola, es probable que sienta el desequilibrio emocional, lo cual altera también su sexualidad.

Para esta etapa la mujer suele concientizar si tiene o no algún trastorno en su respuesta sexual, es decir, si padece de vaginismo, o si tiene alguna dificultad orgásmica. En la medida que la cultura sexual de la mujer es mayor, podría asumir una actitud más favorable en caso de que perciba algún problema.

Por lo general las causas de estas deficiencias son psicológicas y suelen resolverse con tratamiento especializado. Es común entre las féminas el desconocimiento de su respuesta sexual, lo que les ocasiona con frecuencia conflictos en su relación de pareja.

Cuando la mujer descubre que su orientación sexual es hacia su mismo sexo, suele ocurrir, como también ocurre en el hombre, que aparezcan preocupaciones y conflictos relacionados con la propia aceptación de su orientación sexual y la de los demás; familia, amigos, compañeros. Algunas las resuelven aceptándose, pero otras viven angustiadas y reprimidas debido a su condición diferente y la actitud todavía prejuiciada de la sociedad en general.

Al concluir los estudios y comenzar la vida laboral activa, junto a la responsabilidad que se adquiere ante el matrimonio y los hijos requiere de los ajustes necesarios para enfrentar todas estas facetas en la que participa la mujer. Esto reafirma lo imprescindible de una adecuada cultura en torno a la sexualidad y su desarrollo desde la infancia.

Cuando la mujer pasa de los 30 años comienza a sentir cierta ambivalencia emocional, por una parte se siente igualmente joven, con mucha seguridad y vitalidad sexual, por otra cree que ya tiene más cerca la adultez y no quiere llegar a la vejez.

.....

las niñas al explorar su cuerpo, descubren respuestas placenteras y esta manipulación ocurre generalmente en los genitales, lo que es natural; sólo que muchos adultos le dan una connotación negativa

.....

Tal vez asocie la vejez únicamente con el fin de la vida y no como una etapa donde converge la experiencia acumulada y la riqueza que llegan a poseer los ancianos, las que son de extraordinario valor para enfrentar la vida. Estas personas deberían ser veneradas, respetadas y buscadas para contar con sus criterios, como se hace en las culturas orientales.

Pero sigamos en la adultez —ante la ambivalencia— algunas refuerzan la atención sobre su imagen corporal, comienzan a hacer ejercicios, son más cuidadosas y conscientes en el vestir, en el maquillaje y peinado. Activan aún más su sexualidad, reciben con mayor agrado las observaciones positivas de los hombres respecto a su figura e inteligencia. En fin se concientiza cada paso que se da y todo lo que se decide se hace bajo un enfoque que matiza la edad. Por eso cuando se rebazan los 35 años y se oscila entre 36 y 50 años, comienzan paulatinamente a surgir nuevas preocupaciones.

El cuidado de la figura es permanente para muchas, hay quienes se proponen hacer lo que no hicieron antes en distintas esferas. Es una etapa donde apenas se puede precisar con exactitud la edad y se presume de aparentar menos años.

Próximo a los 50 años aparecen los síntomas que tipifican la menopausia que se distingue por el cese de los ciclos menstruales proceso que puede ocurrir a partir de los 35 hasta los 65 años⁽²⁾.

Según describe Soppard M. (1985) la menopausia parece ser una característica familiar en cuanto a edad, las mujeres presentan diversos síntomas climatéricos, pero dentro de las principales vale mencionar el rubor, la sudoración nocturna y la falta de lubricación vaginal. Ocurre un descenso de los niveles de estrógenos, lo que puede explicar la osteoporosis que en ocasiones aparece.

La falta de lubricación vaginal puede provocar Dispareunia lo que provoca una disminución de la libido. Desde lo emocional podría parecer irritabilidad, depresión e inseguridad en sí misma.

Todos estos síntomas entre otros, constituye para el sexo femenino una época muy especial que podría definirse como de pérdida, pues las transformaciones apuntan hacia la minusvalía o disminución de capacidades que antes se disfrutaron.

En este sentido considero que no existe una atención social significativa hacia la etapa, lo que —al menos en Cuba, se va haciendo inminente, porque los años 90 ofrecen un panorama sociodemográfico que está indicando el envejecimiento de la población, lo que quiere decir, que cada vez serán más las mujeres que se concentren en la adultez.

La cultura occidental concentra la vitalidad, el éxito, la fuerza, el conocimiento en la juventud y la adultez. Pero en la medida que nos acercamos a la vejez es como si todo se perdiera y en este sentido, considero la cultura oriental más consecuente y justa con sus preceptos humanos.

Vejez

Esta etapa erróneamente es valorada por muchos como ausente de manifestaciones sexuales, a diferencia del hombre la mujer es más estable en sus impulsos sexuales. Pero es frecuente que no encuentren posibilidades para satisfacerlas, bien sea por viudez o por divorcio.

El hecho de que existan ideas estereotipadas sobre la sexualidad en la vejez en la que se subestiman sus posibilidades reales, crea de antemano una barrera psicológica que tiene su base en factores físicos, pérdida de determinadas capacidades, flexibilidad, etc. y sociales; jubilación, divorcio y prejuicios. En este sentido lo habitual en nuestra cultura es reconocer la tercera edad como el final de la vida sin atribuirle ninguna opción positiva.

Sin embargo, si se asimila la realidad del paso de los años en un sentido positivo, simultáneamente se reconocerá que se ha acumulado una gran experiencia que proporciona no sólo un equilibrio emocional, sino la posibilidad de transmitir con serenidad y sin apuro toda la riqueza que se encierra en esa experiencia.

La actividad sexual se hace depender de la existencia de un compañero, pero no de la incapacidad sexual, pues esta energía no desaparece con la edad, sólo cambia la intensidad de su respuesta y sigue siendo placentera.

La jubilación, proporciona libertad de acción, pero es un proceso para el cual hay que prepararse; y conviene la sustitución de la actividad laboral permanente por otras obligaciones que no impliquen tensión y sí realización personal.

Tanto en la autoestima como en la expresión corporal la vejez se hace sentir más desde lo negativo, si nos dejamos guiar por los prejuicios. Si por el contrario desde siempre se mantiene, o sencillamente se inicia un cuidado especial a la figura se notará que el ejercicio físico, favorece el estado de ánimo y en general la salud. En este sentido la búsqueda de mecanismos que eleven la autoestima, el autoconcepto, el autoreconocimiento también favorecerá la actitud ante la vida y con ello hacia al sexualidad.

La preparación para asumir la tercera edad con naturalidad y con la alegría de haber llegado a ella e intentar disfrutarla en las mejores condiciones de salud física, psíquica y social es un reto que todavía no constituye un propósito social consciente, su atención favorecería a todos, pero especialmente a la mujer●

Foto: Archivo Revista Mujeres

Referencias bibliográficas

1. GUERRERO, N.: *Programa de intervención en grupos de adolescentes con vista a su preparación para la vida sexual y familiar*. Tesis de Doctorado. C. Habana. 1994.
2. STOPPARD, M.: *Guía de la Mujer*. Edit. Barcelona. 1985.