

DS-6	Explicación de la respuesta sexual humana.	CURSO 2º
DESEO		
R.S.H.		
TIPO: Ob.		
Asignatura: Ciencias naturales.		

OBJETIVOS.

1. Adquirir los **conocimientos básicos** sobre la respuesta sexual humana.
2. Mejorar la **capacidad de comunicación** sobre este tema entre iguales.
3. Potenciar **actitudes positivas** hacia la sexualidad que facilite un diálogo abierto y respetuoso sobre estas cuestiones.
4. Normalizar el **discurso de la sexualidad** en la escuela.

GUION DE TRABAJO.

A	Petición de voluntarios para formar dos grupos de tres mujeres y tres hombres para preparar y explicar en clase la respuesta sexual humana. Obviamente estos grupos se formarán antes de la actividad, con el tiempo suficiente para que puedan prepararlo.
B	El grupo de hombres debe preparar la respuesta sexual humana de las mujeres. El grupo de mujeres hará lo mismo con la de los hombres.
C	Para la preparación del tema se facilitará a los grupos el material que se presenta en la ficha DS6.1. Además se pueden consultar otras fuentes bibliográficas y documentales.
D	Los grupos expondrán los temas correspondientes, ofrecerán a la clase los materiales que han utilizado y recomendarán los textos que pueden ser consultados para aquellos que quieran ampliar el tema.
E	Debate en gran grupo.

OBSERVACIONES METODOLOGICAS Y TEORICAS PARA EL PROFESORADO.

El o la profesora tiene que mantenerse como animadora y ocupar un segundo plano. Debe animar y asesorar a las personas voluntarias para la exposición en clase, indicándoles estrategias como la preparación del guión, el uso de esquemas y la utilización de recursos como el uso de transparencias, diapositivas, etc. Deberán, en todo caso, estar el tanto para corregir cualquier aportación errónea que puedan hacer los alumnos voluntarios.

Como ya hemos indicado en otros lugares el tratamiento de cuestiones relacionadas con la experiencia sexual y erótica puede producir reacciones propias de la ansiedad como las risotadas y el nerviosismo, que surge de elementos no elaborados. El o la profesora deben de tratar de neutralizar los efectos de la ansiedad, haciéndola patente e interpretándola. También debe de compensar el “efecto género” que consiste en que los chicos más arrogantes tienden a no dejar a expresarse a las chicas.

MATERIALES.

FICHA DS 6.1. Apuntes para el estudio de la respuesta sexual humana.

La sexualidad es una dimensión muy amplia en el ser humano. Nuestra sociedad suele tener una visión muy reducida de ella. En general muchas personas piensan que la sexualidad es aquello que hacen las parejas en su intimidad, sean éstas heterosexuales u homosexuales. Es decir muchas personas confunden sexualidad con relaciones sexuales. En realidad confunden la parte por el todo. El comportamiento sexual es una forma de expresar la sexualidad.

Conocer el origen del comportamiento sexual nos llevaría a analizar el origen mismo de la humanidad, pero no es el objeto de este documento. Los seres humanos estamos orientados hacia la búsqueda del placer erótico y eso se manifiesta a través de los comportamientos sexuales que se van manifestando a lo largo de las edades.

De la misma manera que nuestro organismo está dotado de sistemas que permiten su perfecto funcionamiento y su adaptación al medio, como el sistema circulatorio, respiratorio, digestivo, neuroendocrino, etc., está dotado también de un sistema sexual que en la especie humana sirve para la experiencia del placer erótico, el contacto íntimo. El deseo sexual es una experiencia intensa a la que se le suelen asociar otros afectos como la pasión, el enamoramiento, el amor, la vinculación afectiva, etc.

La manera de vivir las relaciones sexuales no sólo está determinada por “programas” biológicos, sino también, y de manera muy importante, por la cultura en la que nos socializamos. Esta sociedad en que vivimos, es bastante sexista, por tanto, esta manera de relación entre los sexos ha condicionado considerablemente la forma del vivir el erotismo tanto por parte de los hombres, como de las mujeres. Los primeros tienden a considerar que tienen “derecho” sobre las segundas y éstas tiende a adoptar una actitud de dependencia respecto al modelo masculino de relación erótica. Afortunadamente en las últimas décadas se ha avanzado bastante respecto a las relaciones de igualdad entre los sexos, aunque todavía queda mucho por andar.

Para lograr la igualdad en las relaciones sexuales, las mujeres deben conocer bien la dimensión erótica de su propia identidad, descubriendo su propio erotismo. Para muchas es una conquista personal, porque la sociedad ha tendido a ocultar y negar la experiencia erótica íntima de las mujeres. Los hombres siempre han tenido un acceso más fácil porque, entre otras cosas la educación masculina lo ha potenciado. Ellos deberían también cultivar su dimensión erótica, pero deben considerar que sólo cuando dos personas, en igualdad de condiciones, consienten en compartir las relaciones sexuales, éstas serán posibles. Es necesario que las personas se preocupen por sus parejas, intentando comprender que es lo que necesitan. La relación erótica es un juego de dar y de recibir, por eso es tan importante tener en cuenta a la otra persona. Para ello es necesario poder hablar de estas cosas de una manera abierta y sincera.

Prácticamente todo lo que acabamos de comentar es aplicable a las personas cuya orientación es homosexual, ya sean mujeres u hombres. Los contenidos de la cultura acerca de la homosexualidad les perjudican gravemente en el desarrollo de su propia sexualidad. Por ello, es necesario que entres todos evitemos situaciones de discriminación.

Como es evidente el comportamiento sexual también nos permite reproducirnos siendo la reproducción una opción libre y voluntaria de las mujeres y de los hombres.

El comportamiento sexual es la expresión del sistema sexual del organismo y se manifiesta de las siguientes maneras:

El comportamiento sexual puede ser **autoerótico**, es decir, dirigido hacia sí mismo. Una persona puede activar la respuesta sexual en solitario con el fin de obtener placer. El autoerotismo se refiere a la capacidad de producirse placer erótico a sí mismo o misma. La masturbación es una parte del autoerotismo que consiste en estimularse los genitales activando la respuesta sexual hasta el orgasmo, tal y como indicaremos posteriormente. Este tipo de comportamiento suele ser más frecuente a lo largo de la adolescencia, tanto en mujeres como en hombres, aunque también forma parte del comportamiento sexual de las personas a lo largo de las edades.

El comportamiento sexual puede ser **heteroerótico**. En sentido estricto, significa que se dirige hacia los demás, por lo tanto puede ser heterosexual, si la experiencia sexual se comparte con otra persona de diferente sexo, u homosexual, si la experiencia sexual se comparte con personas del mismo sexo. En todas estas variantes del comportamiento sexual se activa **la respuesta sexual humana** que es el objeto de estudio de este texto y, que explicaremos a continuación.

La respuesta sexual humana.

A lo largo de la historia, muchos científicos han tratado de explicar en qué consiste la respuesta sexual humana. Su estudio se ha visto dificultado por la creencia de que era inmoral abordar los temas sexuales en general. En el inicio del siglo XX se consideraba que la respuesta sexual era una única reacción, algo así como un estornudo. Sin embargo en el fin de este siglo, gracias a las mujeres y hombres que han investigado, poseemos un conocimiento mucho más preciso de la respuesta sexual humana. En la actualidad sabemos que ésta esta compuesta por tres fases: **Deseo, excitación y orgasmo.**

El deseo.

El deseo sexual es una señal del organismo que nos mueve a la búsqueda de satisfacción sexual. Se percibe como "ganas", "apetencia", "necesidad". Está programado genéticamente y regulado básicamente por el hipotálamo y también por otras áreas del cerebro que controlan el conjunto de la experiencia vital. Por tanto la experiencia del deseo sexual es algo natural, que todas las personas sienten y que forma parte de nuestra naturaleza.

Sabemos que el deseo sexual tiene un origen biológico básico relacionado con la reproducción, pero de ninguna manera podemos reducir la experiencia humana del deseo sexual a ese origen tan elemental.

El deseo sexual en los seres humanos es una fuerte motivación que nos impulsa al contacto con el otro, a la búsqueda de la intimidad, y al cultivo del placer. Se vive como una experiencia y como una emoción. Es una experiencia subjetiva. Esto quiere decir que cada persona tiene su manera de vivir el deseo sexual. Una de las cosas más importantes en el desarrollo de nuestro comportamiento sexual es reconocer cómo sentimos ésta experiencia.

Nuestro cerebro está programado para percibir estímulos que tienen "**valor erótico**", un cuerpo desnudo, determinadas partes del mismo, determinadas situaciones, fantasía eróticas, etc.

Las zonas de nuestro sistema neuroendocrino (hipotálamo, sistema límbico, corteza cerebral) que regulan nuestro deseo se pueden activar espontáneamente, esto hará que sintamos deseo, a veces de una manera no necesariamente consciente. Las manifestaciones más claras de esta activación se expresan en el aumento de las fantasías sexuales, de los sueños eróticos, en un aumento de la atención a los estímulos eróticos presentes en las personas que nos rodean, en la tendencia a la búsqueda de situaciones eróticas, etc. También se puede activar como respuesta a situaciones externas como cuando vemos o leemos secuencias eróticas en una película o novela.

Sin embargo no siempre es posible la satisfacción del deseo sexual y las personas tienen que regular esta emoción. Por consiguiente el deseo sexual puede tener diferentes destinos. Algunas veces, sin negar que se siente deseo sexual, habrá que renunciar a él, en otras probablemente haya que aplazar su satisfacción, en otras se podrá satisfacer a través del autoerotismo y la masturbación, en otras es posible que se pueda compartir la satisfacción del deseo con otra persona. Todo depende del momento vital de cada persona.

La regulación del deseo implica una responsabilidad personal. Evidentemente no se puede satisfacer el deseo a cualquier precio, violentándose a sí mismo/a y mucho menos a otra persona, ni su puede negar, ocultar, tergiversar, reprimir, indefinidamente esta realidad personal. Los hombres machistas creen que tienen derecho a la satisfacción del deseo, siendo así que las mujeres deberían acceder. Cuando esto no ocurre son capaces de presionar, acosar, agredir y violar. Por eso estas actitudes deben ser denunciadas desde el principio.

Cuando hablamos de estímulos que tienen valencia erótica, nos referimos a aquellos que son capaces de activar el deseo. Los estímulos que tienen valor erótico dependen de la orientación del deseo. Al comienzo de la adolescencia el deseo sexual se orienta, es decir, se fija la naturaleza de los estímulos que nos van a activar. En función de la orientación del deseo los comportamientos pueden ser homosexuales cuando se reacciona ante estímulos del mismo sexo, heterosexuales cuando se responde a estímulos de distinto sexo y bisexuales cuando se responde indistintamente. Todas éstas diferentes formas de orientar el deseo son igualmente saludables.

No es cierto que los chicos tengan más deseo sexual que las chicas. Este es un mito de una sociedad en la que los hombres necesitan creerse ellos mismos que son superiores. Diremos aquí que la experiencia del deseo, es decir la manera de sentirlo es diferente en las mujeres que en los hombres. Ni más ni menos, ni mejor ni peor, simplemente diferente. ¿En qué medida es diferente? Pues como ya hemos dicho que la experiencia del deseo es subjetiva, la mejor manera de hallar la respuesta es que las chicas y los chicos hablemos de ello.

Por último no debemos confundir el deseo con la excitación sexual. El primero es una experiencia, es algo que uno siente subjetivamente. Lo segundo es una respuesta fisiológica que implica cambios corporales como la lubricación vaginal o la erección. No los debemos confundir. Una persona puede sentir deseo sin excitarse. Una chica podría sentir deseo sexual sin que simultáneamente, tuviese los cambios fisiológicos de la excitación representados en la lubricación vaginal. A un chico le puede ocurrir lo mismo.

Ahora bien en muchos casos una cosa lleva a la otra. El deseo sexual puede activar la excitación. A veces las dos respuestas se dan casi al mismo tiempo y por eso las confundimos. Esto nos da pie a entrar en la segunda fase de la respuesta sexual: La excitación.

La excitación.

La excitación es la segunda fase de la respuesta sexual humana. A diferencia del deseo sexual, la excitación consiste fundamentalmente en una respuesta fisiológica. Esta se puede activar inducida por el propio deseo o como respuesta a distintos estímulos. Estos pueden ser internos, por ejemplo cuando nos dejemos llevar por una fantasía sexual, o cuando recordamos cosas con contenido erótico, o externos como respuesta directa a los sentidos: el tacto, el oído, el gusto, la vista, y el olfato, por ejemplo la visión del cuerpo de otras personas, las caricias, determinados olores, etc.

Aunque hay muchas similitudes entre la respuesta sexual de las mujeres y los hombres, también existen diferencias, por ello las explicaremos por separado.

La excitación sexual en las mujeres.

Como ya hemos indicado la excitación sexual es una reacción fisiológica que se produce como respuesta a estímulos eróticos. Una vez percibidos éstos el cerebro envía señales al organismo para que se produzcan los cambios fisiológicos propios de esta fase de la respuesta sexual.

La reacción más importante que se produce es el fenómeno de vasodilatación y vasocongestión. El sistema neuroendocrino envía señales a la zona genital para que los vasos sanguíneos se dilaten y por consiguiente para que aumente el flujo sanguíneo, a partir de lo cual se producen los siguientes cambios:

Lubricación vaginal. Es la primera reacción genital de la mujer y comienza entre los 10 y los 30 segundos, o quizás menos, después del comienzo de la estimulación sexual. Esta reacción consiste en una exudación de las paredes internas de la vagina por efecto de la vasocongestión de las mismas, pueden variar considerablemente de una mujer a otra, y en periodos distintos en una misma mujer. A veces, al comienzo de la excitación, no se nota por producirse dentro de la vagina. Pasado un tiempo se hace evidente.

Aumento de tamaño del clítoris. Crecimiento o tumefacción también temprana del clítoris, aunque puede no ser apreciada a simple vista. El aumento de tamaño del clítoris continúa durante toda la fase de excitación.

Dilatación y engrosamiento de vagina. Los dos tercios internos de la vagina se expanden hasta aumentar el tamaño de ésta en aproximadamente un veinticinco por ciento. La superficie rugosa de las paredes vaginales se alisan al tiempo que se expanden y la capa mucosa de las mismas adelgaza. Su color se oscurece igualmente con la tumefacción adquiriendo una tonalidad púrpura intensa a medida que avanza la excitación.

Alisamiento y separación de los labios mayores. Los labios mayores se llenan progresivamente de sangre a lo largo de la fase y esta hinchazón, junto a la más intensa aún de los labios menores, produce la separación de ambos, despejando la abertura vaginal.

Engrosamiento y coloración de los labios menores. Los labios menores aumentan de grosor progresivamente a lo largo de la fase pudiendo llegar a duplicar o triplicar su grosor al final de ésta. Paralelamente a este efecto de vasocongestión se da un intenso cambio de color en los labios menores progresivamente más encendido, denominado *color sexual* o *piel sexual*

Plataforma orgásmica. El aumento del flujo sanguíneo a la zona genital produce una intensa hinchazón en el primer tercio exterior de la vagina en los labios menores, dando lugar al fenómeno denominado «plataforma orgásmica», que estrecha la entrada de la vagina hasta en un treinta por ciento o más de su diámetro normal de reposo. Este estrechamiento del tercio exterior de la vagina asegura el contacto de ésta con el pene insertado en la misma con independencia del tamaño de éste.

Secreción mucosa de las glándulas de Bartholino. Las glándulas de Bartholino situadas en la entrada de la vagina emiten de modo inconsistente una secreción mucosa escasa de apenas unas gotas ya avanzada la fase de excitación, pudiendo interrumpirse esta emisión y reanudarse con posterioridad cuando la mujer alcanza un nivel máximo de excitación.

Erección de los pezones y crecimiento del pecho. Durante el desarrollo de la excitación sexual tienen lugar importantes cambios en los pechos, especialmente de la mujer, debido a la anatomía y fisiología de los mismos. El primero de estos cambios, en la mujer, es la erección de los pezones, que se vuelven turgentes como efecto de la contracción de las pequeñas fibras musculares contenidas en los mismos. Posteriormente, la reacción de vasoconstricción produce la retención de sangre venosa con el consiguiente aumento en el tamaño de la mama, aumento que puede llegar a ser de hasta un veinticinco por ciento mayor respecto del tamaño del estado de reposo en mujeres que nunca han amamantado a un hijo, y mucho menor, o inexistente, en mujeres que han criado hijos por efecto de un mayor drenaje en el sistema venoso de la mama, aunque esto no supone una merma en la sensibilidad de los pechos.

Rubor sexual. En la mayoría de las mujeres, hasta en un setenta y cinco por ciento de ellas aproximadamente, se produce, bien avanzada la fase de excitación, el fenómeno conocido como *enrojecimiento maculopapular o rubor sexual*, consistente en la aparición de manchas rojizas en determinadas zonas de la piel, debido a la alteración en el flujo sanguíneo debajo de la superficie de la piel.

En los hombres, el fenómeno del rubor sexual se observa con mucha menor frecuencia que en las mujeres.

La excitación sexual en los hombres.

Erección del pene. La primera reacción física del hombre ante la estimulación sexual es la erección del pene, que tiene lugar a los pocos segundos (de 3 a 8 segundos) después de ocurrida ésta.. El incremento del flujo sanguíneo en los cuerpos cavernosos provoca un aumento de la presión en el fluido, la sangre, que llena el tejido esponjoso de que está constituido principalmente el pene, provocándose de esta forma la erección. Esta respuesta fisiológica es muy parecida a la excitación sexual de las mujeres que ya hemos explicado.

La primera reacción física del hombre ante la estimulación sexual es la erección del pene, que tiene lugar a los pocos segundos (de 3 a 8 segundos) después de ocurrida ésta.. El incremento del flujo sanguíneo en los cuerpos cavernosos provocan un aumento de la presión en el fluido, la sangre, que llena el tejido esponjoso de que está constituido principalmente el pene, provocándose de esta forma la erección. Esta respuesta fisiológica es muy parecida a la excitación sexual de las mujeres que ya hemos explicado.

Elevación y engrosamiento del escroto. Con el inicio de la excitación empiezan a producirse gradualmente cambios en el escroto, comenzando por el alisamiento progresivo de los abundantes pliegues o arrugas del tejido escrotal, al tiempo que comienzan a elevarse los testículos contenidos en la bolsa escrotal, aproximándose más al cuerpo. Cuando la excitación sexual es ya muy elevada, la vasocongestión del tejido escrotal eleva aún más la bolsa escrotal que permanece en contacto con el perineo (la zona entre el escroto y el ano), restringiéndose de este modo el movimiento de los testículos.

Elevación y rotación de los testículos. Paralelamente a los cambios ocurridos en el escroto, y que acabamos de mencionar, cuando la excitación sexual es ya muy acentuada los testículos se elevan aún más como efecto de la contracción del músculo cremaster o cordón espermático, al tiempo que se produce una rotación hacia adelante en los mismos de aproximadamente hasta unos treinta o treinta y cinco grados

Coloración púrpura de la corona del glande. La vasocongestión máxima del pene produce, junto al incremento de la circunferencia de la corona del glande, un cambio en la coloración de la corona del mismo o de la zona por debajo de ella, que llega a adquirir una tonalidad más oscura o intensa, aproximándose a un color púrpura, por efecto del elevado acopio de sangre.

Secreción mucosa de las glándulas de Cowper. Al final de la fase de excitación, ante la inminencia del orgasmo, los hombres emiten en ocasiones y en muy pequeña cantidad, dos o tres gotas, de un fluido mucoso y transparente producido, al parecer, por las glándulas de Cowper. A este líquido, que en ocasiones puede contener espermatozoides vivos, se le atribuye la hipotética función de lubricar la uretra en anticipación de la eyaculación, facilitando así la misma.

El orgasmo.

El orgasmo en la tercera fase de la respuesta sexual, la más corta y probablemente la más intensa. En una primera aproximación a la experiencia del orgasmo se puede definir éste, en términos puramente subjetivos, como una experiencia sumamente placentera, caracterizada por la brusca e instantánea liberación de toda la excitación o tensión sexual acumulada previamente, tanto en el ámbito físico como psicológico, a través de un instante de suspensión, de inactivación mental, de un placer intenso, seguidas de una igualmente rápida desactivación o relajación de toda la tensión acumulada.

Entre los investigadores se ha discutido bastante acerca de si el fenómeno del orgasmo es el mismo, o es diferente en las mujeres y en los hombres. En cualquier caso, cuando las mujeres y los hombres relatan su experiencia nos damos cuenta de que apenas existen diferencias.

El orgasmo es un reflejo que se lanza a partir de un determinado grado de excitación sexual. Cuando este reflejo se dispara, se produce una reacción que implica a todo el cuerpo y que se caracteriza por una serie de contracciones musculares llamadas movimientos clónicos que son muy placenteros. Esta experiencia es muy similar en los hombres y en las mujeres.

No obstante sí existen diferencias entre mujeres y hombres, sobre en todo en la manera de alcanzar el orgasmo. Veámoslas.

El orgasmo en los hombres.

Básicamente ya hemos explicado en que consiste la experiencia, aunque conviene resaltar algunas peculiaridades masculinas. Sabemos que para alcanzar el orgasmo es necesario un nivel adecuado de estimulación sexual. Esta se logra por una doble vía. Por un lado la estimulación puede ser externa, es decir, la que proviene de los sentidos como el tacto, las caricias, la vista, la observación del cuerpo del otro y del propio, el olfato, determinados olores. No cabe duda de que la estimulación directa del pene juega un papel muy importante en el estado de excitación final. Por otro lado la estimulación interna que se relaciona sobre todo con fantasías y recuerdos.

En el caso de los hombres la experiencia del orgasmo va unida a la experiencia de la eyaculación, pero hay que indicar que son dos fenómenos diferentes que se producen casi simultáneamente.

Es preciso conocer que después de un orgasmo los hombres entran en lo que se conoce como el “periodo refractario” lo que significa que, después de un orgasmo, no se puede iniciar otro ciclo de respuesta sexual, deseo, excitación y orgasmo, hasta que haya pasado un periodo de tiempo que en las personas jóvenes es corto y que aumenta generalmente con la edad.

El orgasmo en las mujeres.

Una de las diferencias con los hombres respecto al orgasmo es que las mujeres no tienen periodo refractario; dicho de otra manera, las mujeres pueden tener varios orgasmos seguidos sin tener que pasar por ese periodo.

Así como en los hombres el orgasmo es más sencillo de explicar porque no hay más que una manera de producirse, en el caso de las mujeres la respuesta orgásmica es algo más compleja. En primer lugar, diremos que el clítoris juega un papel muy importante en la consecución del orgasmo. Sin embargo, en contra de lo que pudiera parecer, la estimulación de la vagina con el pene en los movimientos pélvicos propios del coito, tienen una importancia bastante más relativa. De hecho sabemos que, para las mujeres, el coito no es la mejor manera de alcanzar el orgasmo. Una proporción importante de mujeres no lo alcanzan de esa manera. De ningún modo se debe pensar que estas mujeres tengan ningún tipo de problema, sino que deben encontrar la manera adecuada de estimulación.

Durante bastante tiempo se ha venido diciendo que en las mujeres se producen dos formas de orgasmo: Uno clitoridiano y otro vaginal. Los conocimientos científicos acerca de la respuesta sexual en la mujer nos indican que esta diferenciación no es cierta. El orgasmo es una respuesta única que, en todo caso, puede desencadenarse de maneras diferentes. Sabemos con seguridad que en la mujer el orgasmo se produce a través de la estimulación del clítoris que desencadena contracciones musculares que se inician en la plataforma orgásmica (primer tercio de la vagina) y que se irradian por todo el cuerpo. En el coito lo que desencadena el orgasmo no es la fricción del pene en la vagina, sino la estimulación indirecta del propio clítoris a través de los movimientos pélvicos.

En la actualidad, existen líneas de investigación abiertas en el estudio del orgasmo en las mujeres. Algunas de ellas investigan sobre la posible existencia de otras formas de orgasmo en las

mujeres, por ejemplo, la que se basa en la existencia del "punto G", aunque de momento sólo se trate de una hipótesis de trabajo aún sin confirmar.

En cualquier caso, para la mayoría de las personas, el conocimiento científico es tan sólo una curiosidad. Lo importante es la experiencia personal, el descubrimiento de nuestro propio cuerpo, el conocimiento a través de la exploración. Es necesario conocer las características personales de nuestra respuesta sexual.

Cada persona es responsable de su propio placer y, en la experiencia erótica compartida, el placer es algo que se comparte. De esa manera se preserva la autonomía personal, única forma de llegar a compartir las relaciones sexuales en situación de igualdad entre las personas, sin imposiciones, sin agresiones.

Algunas consideraciones acerca de la respuesta sexual.

El inicio de la respuesta sexual es como una lucecita que se enciende en un momento determinado de nuestra vida. A algunas personas se les enciende temprano, a otras se les enciende más tarde. No hay que precipitarse.

Las mujeres y los hombres tenemos formas diferentes de entender las relaciones sexuales, por tanto es imprescindible saber interpretar las necesidades y los deseos de la otra persona.

Muchas personas piensan que para conseguir el orgasmo es imprescindible llegar al coito. Se equivocan. El coito no es necesario para desarrollar la respuesta sexual humana (deseo, excitación y orgasmo). Esta idea resulta muy útil para no correr riesgos innecesarios.

Bien mirado el coito es una caricia más dentro del repertorio. Si una pareja decide incluirlo debe saber utilizar las medidas preventivas tanto para evitar embarazos que no se desean, como enfermedades de transmisión sexual.

Es conveniente conocer el funcionamiento sexual del propio cuerpo, también el del otro sexo.

Las personas tenemos, entre otras, dos necesidades básicas: La necesidad de sentirnos queridos y tener a quien querer, y la necesidad de satisfacción sexual. Sin embargo, no debemos confundir estos dos sentimientos.

Todas las consideraciones anteriores son válidas para las personas, mujeres y hombres, de orientación homosexual.