



EL DESEO SEXUAL

1.

EL DESEO SEXUAL es una emoción, un impulso, una fuerza que nos **MUEVE AL ENCUENTRO** íntimo con otras personas. Nos motiva a relacionarnos, a compartir intimidad, a mantener relaciones afectivas y sexuales, a disfrutar y pasárnoslo bien, a sentir placer...

Junto con la atracción y el enamoramiento, forman lo que se conoce como **sentimientos sexuales**, sentimientos que constituyen un magnífico patrimonio de la sexualidad humana y que regularán ésta durante toda nuestra vida.

LOS SENTIMIENTOS SEXUALES

El deseo, la atracción y el enamoramiento, son sentimientos sexuales. Se relacionan entre sí, aunque se pueden señalar características propias de cada uno:

El **deseo**: "Es un estado interno que mediatiza la existencia humana y nos impulsa a la búsqueda de contacto y la interacción sexual". Este sentimiento tiene una fuerte raíz biológica (por lo que en la adolescencia con el aumento y cambios hormonales se vive muy intensamente), pero el cómo se vive (se puede controlar, orientar, dar distintos significados...) y de qué manera se satisface (puede llevarnos a buscar satisfacción sexual o no, a desear abrazar y ser abrazado y acariciado, a tener fantasías, deseo de realizar determinadas conductas sexuales...) depende de muchos factores de tipo personal, relacional y cultural.

La **atracción**: Implica deseo, pero se dirige concretamente hacia unas personas determinadas. Es cuando al deseo sexual se le pone cara.

El **enamoramiento**: Conlleva deseo y atracción. Hace que la persona de la que nos enamoramos parezca insustituible. Es exclusiva, única, en el sentido de que «sólo esa persona» puede satisfacerlos. El enamoramiento produce un estado de fascinación que nos impulsa a entregarnos y a desear intensamente que el sentimiento sea correspondido. Todo gira en torno a esa persona: fantaseamos, nos interesamos por ella, damos lo mejor de nosotras y nosotros...

El deseo es PERSONAL, y cada persona lo vive de diferente manera.

Es un sentimiento normal y saludable. Se puede vivir con mayor o menor intensidad, puede ocupar un lugar más o menos importante en nuestra vida. Podemos decidir satisfacerlo a través de diversas conductas sexuales con otras personas o de manera autoerótica, o también aplazarlo. Lo que no podemos es anularlo o hacer que desaparezca. **Lo importante es que no sea causa de malestar y que podamos vivirlo y expresarlo con respeto, libertad y naturalidad.**

Podemos sentir deseo al ver a alguien, al estar en contacto con otra persona, al imaginar, al recordar... y también puede aparecer de repente, porque nuestro cuerpo reacciona ante un estímulo cualquiera, y en la adolescencia esto es frecuente. Hay muchas personas, situaciones... que pueden resultarnos deseables.

Cuando deseamos podemos llegar a sentirnos rebosantes de energía y excitación. Nuestros cuerpos reaccionan: cambia la respiración, el pulso, puede aumentar el tamaño de los pechos y los genitales, puede haber erección en los pezones, el clítoris, el pene, lubricación en la vagina... surgen pensamientos y la imaginación se recrea... **deseamos.**

El deseo sexual tiene una FUNCIÓN muy importante que es la de impulsarnos a acercarnos a otras personas, facilitando dos cosas fundamentales en la vida:

La búsqueda de la satisfacción de las **necesidades afectivas y sexuales** de comunicación, contacto corporal, cercanía e intimidad, afecto, amor, ternura, placer... Necesidades que experimentamos **todas las personas**, y que son necesidades tan básicas y fundamentales como lo son comer o dormir.

La **posibilidad de tener hijos e hijas, SI QUEREMOS.** Importante es recordar que ésta es una de las muchas posibilidades que nos ofrece el mantener relaciones afectivo-sexuales y que, como todas ellas, **es una elección.** El deseo sexual juega un papel importante en la supervivencia de los seres humanos como especie.

EL DESEO SEXUAL SURGE y se especifica durante el desarrollo sexual que da comienzo CON LA PUBERTAD.

3.

En esta etapa experimentamos muchos **cambios físicos y hormonales**:

- crecimiento corporal,
- aparición de vello en zonas de nuestro cuerpo como las axilas, los genitales, el pecho, la cara, ...
- crecimiento de los pechos, desarrollo de los genitales, aumento de la testosterona, relacionada con el deseo sexual, tanto en mujeres como en hombres, ...

y **cambios psicológicos y en nuestros intereses y necesidades**:

- la aparición de la capacidad crítica y de cuestionamiento
- la importancia que cobran nuestras amistades
- la necesidad de **intimidad**, el interés que despiertan otras personas, las ganas de acercarnos a ellas, de compartir afecto y placer, ilusiones...

Todos estos cambios (desarrollo sexual) nos abren un nuevo abanico de posibilidades a la hora de relacionarnos con las demás personas y con nosotros y nosotras mismas.



EL AUTOEROTISMO

La **masturbación** (el autoerotismo, la autoestimulación) **es una práctica sexual normal y saludable en cualquier edad** y, para muchas **personas jóvenes**, suele ser una de las principales maneras de empezar a curiosear, a experimentar, a descubrir sensaciones placenteras, a satisfacer el deseo sexual...

Como todas las personas no somos iguales, la masturbación es una conducta sexual que para muchas **puede ser agradable, placentera y satisfactoria, mientras que para otras no**. Nuevamente, lo importante es que cada persona se sienta libre para elegir y experimentar o no.

La masturbación, puede ser un excelente recurso para **satisfacer el deseo, aliviar la tensión sexual, proporcionarnos placer, ayudarnos a conocer nuestro cuerpo** y sus respuestas, **nuestros gustos...** y, si la vivimos positivamente, **favorece la autoestima y los valores personales**, además de ser **una manera de querernos y disfrutar con nosotras(os) mismas(os)**.

También es una práctica sexual que podemos compartir con otras personas si nos apetece.

La vivencia del deseo sexual es una EXPERIENCIA FASCINANTE

La vivencia del deseo sexual supone una **experiencia subjetiva**. Algunas personas pueden sentir vergüenza, culpa, otras vivirlo como algo muy natural, otras pueden buscar estímulos y conductas sexuales que recreen sensaciones placenteras... depende mucho de las **actitudes y mensajes** que nos hayan transmitido en la familia, escuela, medios de comunicación, etc.

En esta aventura que es relacionarnos, es fundamental hacerlo con una **ética de las relaciones**, que tenga como ingredientes la comunicación, la sinceridad, el respeto, la libertad...

Como sabemos, los diferentes sentimientos sexuales **pueden ser** a veces **correspondidos**, y otras **no**. Cuando no nos sentimos correspondidos nos asaltan sentimientos de **soledad y frustración**, y la experiencia de relacionarnos, de desear, querer y amar puede volverse dolorosa.

Cuando las cosas no resultan como queremos y con la persona que deseamos, entender y recordar que todas las personas tenemos el **derecho a elegir** y la **responsabilidad de respetar las elecciones** de las otras personas puede ayudarnos a comprender y a encauzar ese dolor.

*En todo caso, la vivencia de los sentimientos sexuales y la resolución de nuestra necesidad de intimidad, constituye una experiencia fascinante. Un tiempo para **reconocernos a nosotras y nosotros mismos con nuevas capacidades y necesidades, y con un nuevo cuerpo**. Su nuevas formas, sus reacciones, sus respuestas... **y las posibilidades que éste nos ofrece** para el disfrute, la ternura, la alegría, el placer, la satisfacción... Para descubrir **a las demás personas**, y las situaciones agradables, placenteras, divertidas, tiernas... que podemos experimentar, disfrutar y compartir.*

Nuestra vivencia del deseo sexual se ve mediatizada por LOS MENSAJES CULTURALES

La sociedad nos lanza constantemente mensajes sobre cómo debemos ser, actuar, expresarnos, vestirnos... incluso sobre qué y a quién debemos desear y cómo debemos hacerlo. Así, tanto los **mensajes sociales** como las **experiencias vitales**, van influyendo en la manera en que interpretamos, valoramos y vivimos el deseo.

Los mensajes que llegan a chicos y a chicas, sobre el deseo sexual son diferentes (valorándose positivamente que los chicos deseen y lo muestren y negativamente que las chicas deseen y lo muestren abiertamente). Esto hace que chicos y chicas interpretemos, valoremos y vivamos de manera diferente el deseo sexual.

Socialmente se maneja la idea de que **lo normal** es que el deseo se dirija, y por lo tanto se *oriente* hacia las personas de sexo diferente al nuestro (**heterosexualidad**). En realidad, «*lo normal*», lo que suele suceder, es que nuestro deseo se dirija hacia personas que nos resultan atractivas, interesantes... Hacia aquellas personas a quienes nos apetece acercarnos y con las que deseamos compartir intimidad, comunicación, placer, contacto físico, emociones, compromiso, etc. Sabemos que **lo que hace que cada persona desee a otra, es algo muy personal y que, además, puede cambiar a lo largo de nuestra vida**, al igual que vamos cambiando las personas. Así, es habitual que situaciones o personas que en un momento despiertan nuestro deseo, dejen de hacerlo, otras que no lo hacían, de repente, nos resulten muy deseables... y un montón de posibilidades más.

5.

Cada persona tiene derecho a sentir, vivir y expresar su deseo sexual con respeto y en libertad, y es responsabilidad de todas las personas hacer que esto sea posible.