



Universidad del Sureste
Escuela de Medicina

Materia: Sexualidad humana

Dr. Hugo Ballardo Meza Pastrana

Ensayo: Curva de la respuesta sexual humana

Alumna: Guadalupe Elizabeth González González

Lugar y fecha

Comitán de Domínguez Chiapas a 26/09/2020.

Curva de la respuesta sexual humana



La respuesta sexual humana consta de secuencias bien definidas en etapas que se pueden expresar de forma diferente tanto de hombres y mujeres. Para cada una de las etapas existen una serie de cambios psicológicos.

Constituye una experiencia compleja en la que es fundamental la valoración subjetiva del placer y esto no tiene por qué correlacionarse con la intensidad objetiva de los cambios fisiológicos. Está influida por la integración de factores orgánicos, circunstanciales y elementos cognitivos.

Las etapas que abarca la respuesta sexual humana son: deseo, **excitación**, **meseta**, **orgasmo**, **resolución** y **periodo refractario**.

El deseo es la etapa inicial de la respuesta sexual humana y esta comprende pensamientos, emociones y sensaciones que generalmente aumentan el nivel de libido. Los aspectos psicológicos y la percepción sensorial en esta fase son fundamentales para que la persona pueda sentirse sexualmente motivada.

Existen dificultades sexuales en esta fase y esto puede ocurrir por el estilo de vida. Se pensaba que esto afectaba más a la mujer, pero hoy en día los terapeutas sexuales se han dado cuenta que los hombres son los más afectados, ya que el DSI (deseo sexual inhibido) en hombres se incrementa cada vez más.

La fase de **excitación** se trata de una consecuencia producida por la estimulación psíquica y/o física. Si bien el nivel de deseo es elevado, la excitación es más rápida e intensa, si el deseo es bajo, la excitación puede no ser suficiente como para dejar que se siga desarrollando el ciclo. A nivel psíquico se caracteriza por un creciente aumento de las sensaciones placenteras. Se evidencian cambios físicos progresivos en ambos sexos, los principales son la creciente tumescencia peneana y la lubricación vaginal.

En la excitación masculina se presenta la erección del pene, aumento del tamaño y elevación de los testículos e incremento del grosor del escroto. Cuando la excitación sexual masculina se ve afectada por la ansiedad, entonces se habla de **problemas de erección**.

En cuanto a la excitación femenina se presenta lubricación y dilatación vaginal, erección de los pezones y aumento del tamaño del pecho y la vagina. Si aparecen dificultades en esta fase de la respuesta sexual, se habla de problemas de excitación sexual femenina.

Lo que se si va a estar presente en ambos es que se inicia también una elevación de las frecuencias respiratoria y cardíaca; a esto puede acompañar una sudoración cuya intensidad es variable según el nivel de excitación fisiológica.

La fase de mesta se trata de un adecuado mantenimiento de la estimulación. La persona alcanza una fase de mesta producida inmediatamente antes del orgasmo y caracterizada por la percepción de unas sensaciones muy específicas que avisan y predisponen al orgasmo (sensaciones preorgásmicas). La percepción a nivel cerebral y psicofisiológico de dichas sensaciones estaría alterada en dificultades sexuales como la eyaculación precoz.

En el hombre se produce una lubricación y limpieza de la uretra de posibles restos de orina (para permitir el paso de espermatozoides vivos) mediante un líquido producido por las glándulas de Cowper o glándulas bulbouretrales.

En la mujer el clítoris se retrae bajo su capuchón, el pecho sigue aumentando su tamaño y la areola se dilata. La vagina continúa dilatándose y aumenta la congestión vascular de los labios menores, mientras que los mayores, se van separando más. En esta fase, es característico el llamado rubor sexual en determinadas zonas de la piel, debido al aumento de la circulación sanguínea. La duración de esta fase puede ser muy variable.

El orgasmo viene a ser el momento exacto en que la persona se deja llevar por las sensaciones preorgásmicas para sentir el clímax. A nivel fisiológico, las manifestaciones más evidentes son: que en los hombres se presenta la expulsión del semen y la mujer la emisión de fluido procedente de las glándulas de Bartolino (propias de la lubricación vaginal) o la expulsión del líquido segregado por las glándulas de Skene.

La resolución es la etapa donde el organismo comienza a recuperar progresivamente los niveles normales o basales. Suelen aparecer sensaciones de relajación (muscular y

mental), bienestar, placidez o incluso sueño. Estas sensaciones se deben a los cambios hormonales y a la secreción de serotonina.

El periodo refractario es la imposibilidad de alcanzar otro orgasmo durante un tiempo determinado. Esto varía en cada hombre según su edad, estado de salud, etc. Asimismo, se producen la pérdida de la erección, la disminución del tamaño y descenso de los testículos y la reducción del grosor del escroto. La mujer no necesita un período refractario. Potencialmente, esto le permite alcanzar nuevos orgasmos. Sin embargo, esto depende directamente del estado (físico, mental, emocional...) de cada mujer en ese momento. En cuanto a las manifestaciones fisiológicas femeninas, destacan la recuperación de la posición, estado vascular y tamaño del útero, vagina, clítoris y labios mayores y menores.

Referencias

- Bedmar, I. (2018, 8 mayo). *Fases de la respuesta sexual humana*.
- Persum, P. (2018, 12 abril). La respuesta sexual humana. Sexólogos en Oviedo.