

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

ESCUELA DE MEDICINA

Materia:

SEXUALIDAD HUMANA

Trabajo:

Ensayo

3°B

Presenta:

Juan Pablo Sánchez Abarca

Docente:

Dr. Hugo Nájera Mijangos

Lugar y fecha:

Comitán de Domínguez, Chiapas a 27/09/2020

Desde un pensamiento hasta la acción: La respuesta sexual humana

La respuesta sexual humana se caracteriza por ciertos cambios que se efectúan en nuestro organismo durante todo el proceso, va desde los cambios físicos que llegan a ser notables a simple vista como los cambios hormonales que se presenta y experimentan los seres humanos ante un estímulo inicial, o sea, un estímulo de tipo



sexual. Todo este proceso sexual fue descubierta y estudiada por el ginecólogo William Masters y la sexóloga Virginia Johnson, ellos descubrieron cuatro fases que atraviesa nuestro organismo, a las que nombraron como la excitación, meseta, orgasmo y resolución.

Antes de tener todo este proceso es necesario tener un **deseo** hacía lo que en verdad nos tiene a estimular, esta etapa inicial de la respuesta sexual humana comprende pensamientos, emociones y sensaciones que generalmente aumentan el nivel de libido. En esta fase, los aspectos psicológicos y la percepción sensorial son fundamentales para que la persona pueda sentirse sexualmente motivada. Las dificultades sexuales en la fase de deseo sexual son cada vez más frecuentes en nuestra sociedad. Esto es debido sobre todo al estilo de vida que llevamos. Siempre se ha pensado que afectan más a la mujer; sin embargo, la realidad que vivimos los terapeutas sexuales en nuestras consultas nos dice que el número de casos de deseo sexual inhibido en hombres se incrementa cada vez más.

Si el deseo tiene a incrementar y llegar a su punto máximo, con facilidad podemos llegar a la etapa de la excitación sexual. Esta etapa se caracteriza por los cambios físicos

y fisiológicos que ocurren en nuestro organismo, en el hombre hay erección del pene, aumento del tamaño y elevación de los testículos e incremento del grosor del escroto; mientras que en la mujer hay lubricación y dilatación vaginal, erección de los pezones y aumento del tamaño del pecho y la vagina. Mientras que, en ambos casos, 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.

Después de tener una buena estimulación a través del deseo y la excitación sexual que tiene una persona, quiere dar a conocer que alcanzó el nivel de la meseta. Tanto en el hombre como en la mujer, se observa un notable incremento de la tensión muscular y de las reacciones fisiológicas antes descritas. En el hombre se produce además la lubricación y limpieza de la uretra de posibles restos de orina mediante un líquido producido por las glándulas de Cowper; mientras que 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. Es normal tener la presencia del rubor en todo el cuerpo durante esta fase, pero esto es más notorio en las mujeres.

Al momento de llegar al momento de máxima concentración, el orgasmo viene a ser el momento exacto en que la persona se deja llevar por las sensaciones preorgásmicas para sentir el clímax. En los hombres se nota al momento que se expulsa el semen, mientras que en la mujer es por la emisión de fluido procedente de las glándulas de Bartolino o la expulsión del líquido segregado por las glándulas de Skene. En cuanto a las sensaciones propias del orgasmo, inmediatamente antes del mismo, hablamos, en el hombre, justo en que se percibe que el orgasmo es inevitable y, por lo tanto, se produce la eyaculación. En la mujer, el orgasmo es experimentado de un modo más complejo. No existe un patrón único de respuesta de orgasmo, sino que podemos hablar de un amplio

rango de respuestas comprendidas entre una respuesta de orgasmo rápida muy similar a la masculina y la posibilidad de prolongar esta fase mediante orgasmos múltiples o encadenados que, potencialmente y con un aprendizaje específico, algunas mujeres podrían controlar a voluntad.

Después de alcanzar el clímax, el organismo tiende a volver a su estado normal, aquí entra la etapa de la resolución, en esta etapa de la respuesta sexual, el organismo comienza a recuperar progresivamente los niveles normales o basales. Suelen aparecer sensaciones de relajación, bienestar, placidez o incluso sueño. Estas sensaciones se deben a los cambios hormonales y a la secreción de serotonina. En el hombre, comienza el período refractario. El período refractario es la imposibilidad de alcanzar otro orgasmo durante un tiempo determinado. Esto varía en cada hombre según su edad, estado de salud, etc. Mientras que la mujer no necesita un período refractario. Potencialmente, esto le permite alcanzar nuevos orgasmos. Sin embargo, esto depende directamente del estado de cada mujer en ese momento.

Es muy importante conocer todo lo que sucede durante todo el proceso de la respuesta sexual humana, ya que conocer como es lo que pasa todo esto de manera natural resulta ser útil cuando se presenta ciertos problemas relacionados a la sexualidad, ya sea de forma psicológica o de una forma física, no solo en nosotros, sino en la persona que llega con un sexólogo en busca de ayuda y del como poder tener una solución de forma más eficaz.

Referencias:

1. <https://www.eldivandere.com/fases-de-la-respuesta-sexual-humana/>
2. Campos, I. D. O. I. A., Civera, L. A. U. R. A., Córdoba, S. A. N. D. R. A., Del Amo, D., Díaz, A. Í. D. A., Díaz, A. L. B. A., & Ferri, S. A. R. A. (2006). Respuesta Sexual Humana. *Mural. Universidad de Valencia. España.*