

## **INTRODUCCIÓN:**

A través de la historia el ser humano primitivamente vivía en un plano biológico, agobiado por la lucha diaria por la supervivencia. La mujer protectora, innata, buscaba seguridad de su prole. La sexualidad era en ese entonces la necesidad importante de saciar un impulso biológico que los llevaba a la copula, con los objetivos principales de reproducción y el mitigar conflictos de la especie dada la conocida agresividad del macho (*Morris 2000*).

La OMS define la salud sexual como “La experiencia del proceso continuo de bienestar físico, psicológico y sociocultural relacionado con la sexualidad” y para que la salud sexual se alcance, es necesario que los derechos de las personas como el derecho al placer sexual, a la expresión sexual emocional, a información basada en el conocimiento científico, a la educación sexual integral, a la atención de la salud sexual se reconozcan y se garanticen (*OMS 2000*).

Cuando se habla de satisfacción sexual, también se hace referencia a la sexualidad como una de las dimensiones de gran importancia en la integridad del ser humano; cuando esta necesidad fundamental se halla insatisfecha es probable que se altere el equilibrio emocional, dando lugar a la presencia de los denominados trastornos sexuales, que por cierto, se hallan categorizados dentro de los manuales de psicopatología.

Un **desarrollo sexual saludable** depende de la satisfacción de las necesidades básicas humanas como son el deseo de contacto, la intimidad, la expresión emocional, el placer, la ternura y el amor. Una **conducta sexual saludable** implica una madurez psicológica y cognitiva que permite a la persona tomar decisiones que no coloquen en riesgo su salud. (Enciclopedia Íntima CIES).

Aunque ninguna definición dé cobertura suficiente a las categorías de salud sexual y salud reproductiva, se presentan dos definiciones que integran los elementos del enfoque sistémico, con suficiente solvencia.

**1. La salud sexual**, definida como un estado general de bienestar físico, mental y social, y no la mera ausencia de enfermedades o dolencias, en todos los aspectos relacionados a la sexualidad, así como la capacidad de disfrutar una vida sexual satisfactoria, sin más límite que los derechos del otro/a.

**2. La salud reproductiva**, definida como la capacidad de disfrutar una vida reproductiva satisfactoria, con la libertad para decidir sobre la procreación o no de hijos/hijas, cuándo y con qué frecuencia. (*Guía de capacitación en liderazgo y sexualidad para jóvenes-CIES/2011*).

Es por esta razón que el presente trabajo de investigación tiene como objetivo general; **Analizar comparativamente los niveles de satisfacción en las relaciones sexuales de hombres y mujeres de 20 a 25 años estudiantes de la Universidad Autónoma Juan Misael Saracho de la ciudad de Tarija.**

El presente trabajo de investigación cuenta con la siguiente estructura, para un mejor entendimiento del lector:

- El capítulo I contiene el planteamiento y justificación del problema del trabajo de investigación.
- El capítulo II refiere el diseño teórico que contempla el problema científico, objetivo general, objetivos específicos, hipótesis y operacionalización de variables.
- El capítulo III hace referencia al marco teórico que contempla la base conceptual del problema a investigar.
- El capítulo IV presenta la metodología que contempla tipificación de la investigación, población y muestra y métodos técnicas e instrumentos.
- El capítulo V contiene el análisis e interpretación de los resultados.
- El capítulo VI muestra las conclusiones y recomendaciones del presente trabajo de investigación.
- Finalmente se encuentra la bibliografía consultada tanto de libros como de páginas web y los anexos.

## CAPÍTULO I

### PLANTEAMIENTO Y JUSTIFICACIÓN DEL PROBLEMA

#### 1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Como corresponde a la naturaleza, la sexualidad es una de las dimensiones de gran importancia en la integridad del ser humano; cuando esta necesidad fundamental se halla insatisfecha es probable que se altere el equilibrio emocional, dando lugar a la presencia de los denominados trastornos sexuales, que por cierto, se hallan categorizados dentro de los manuales de psicopatología.

Es importante esta área dentro de la relación de pareja, ya que de no existir satisfacción sexual es probable que se susciten problemas que afecten a la misma, como infidelidad u otros que terminen por menoscabar los vínculos primordiales.

El nivel de satisfacción sexual es, en general, elevado: alrededor del 54% de los hombres y mujeres se muestran bastante satisfechos, con una frecuencia de entre 1 y 3 relaciones por semana, aunque ellos preferirían aumentar la frecuencia (45% de los hombres) y ellas se quedarían como están (el 55% de las mujeres). (*Fuente: CIS-2009*). (El estudio revela información sobre los hábitos y experiencias sexuales de casi 10.000 personas mayores de 16 años de toda España)

El primer dato que llama la atención es que la mayoría de los encuestados (65%) afirman que “una buena vida sexual es parte vital de la vida”. Y esta apreciación es aplicable a todas las edades y en todos los países. También la mayoría de los encuestados (63%) consideran que “el sexo es beneficioso para la salud y el bienestar”.

Se ha encontrado una relación significativa en términos estadísticos que confirma algo de suposición lógica, y es que la vida sexual es un factor clave del bienestar general, dado que las parejas sexualmente satisfechas tienden a manifestar mayores niveles de satisfacción en general. Sin embargo, a pesar de lo importante que se puede considerar el sexo en nuestras vidas, menos de la mitad de los encuestados están satisfechos con su vida sexual (44%).

Aparentemente “hemos perdido la facultad para la aventura, la libido y el interés” en el sexo. Los motivos pueden ser muchos, entre otros puede estar el de una educación sexual deficiente. De hecho, la mayoría de los españoles encuestados (55%) consideran que tienen carencias en educación sexual y que hubieran deseado aprender más sobre distintos aspectos relacionados con el sexo. (Durex Jackson, *SEXUALIDAD CIS* (2009).

Para que una persona pueda funcionar sexualmente bien, debe ser capaz de entregarse total y relajadamente a la experiencia erótica, haciendo abstracción del medio que lo rodea. No es fácil lograrlo, ya que en general, existe una gran ignorancia sobre el tema. Ésto crea mitos como los siguientes: “Todos los hombres y mujeres normales desean tener relaciones sexuales incesantemente; todos se pueden excitar y satisfacer con facilidad; la excitación espontanea se debe dar siempre en forma automática, el juego amoroso siempre debe terminar en la actividad sexual”

Por otro lado en lo que respecta a nuestra realidad nacional se puede decir que no existen en Bolivia estudios referentes al tema, pues hablar de sexualidad sigue siendo un tabú, en especial para los jóvenes quienes están en una etapa de desarrollo y procesos de aprendizaje.

Si bien todo lo que concierne a la sexualidad ha dejado de ser un tabú, se debe sobre todo a las actuales condiciones sociales, la mayor difusión de la cultura, el aumento de las libertades y la influencia creciente de los medios de comunicación, que ocasionan que la sexualidad cobre una importancia de primer plano ofreciéndose en espectáculo y debate permanente. (Muñoz Marc, *SEXUALIDAD*, año 1992, Pág. 3).

Sin embargo, es muy importante la educación que se debe brindar en los colegios y también en las universidades, ya que al comenzar una relación sexual se tropieza con muchas dudas, temores, culpas especialmente en el caso de las mujeres, quienes por problemas emocionales y psicológicos no llegan a la satisfacción plena con su pareja.

Los jóvenes aprenden sobre la sexualidad entre amigos, en los corredores de colegios y universidades, sin prestar atención a los riesgos que pueden correr los mismos y de

ahí es que aparecen los mitos sobre las relaciones sexuales (orgasmo simultáneo, impotencia sexual, eyaculación precoz, entre otros).

Ante tales planteamientos y con el fin de indagar el particular en la realidad tarijeña, se puede formular al problema como la siguiente pregunta:

*¿Cuáles son los niveles de satisfacción en las relaciones sexuales heterosexuales, entre hombres y mujeres de 20 a 25 años estudiantes de la Universidad Autónoma Juan Misael Saracho de la ciudad de Tarija y existirán diferencias entre los mismos?*

## **1.2. JUSTIFICACIÓN**

El presente trabajo brindará un aporte teórico muy importante, puesto que este tema no fue investigado en esta población, por lo que se pretende diseñar a través de bibliografía consultada una teoría más amplia y completa sobre la sexualidad y por ende que sea adaptada a Tarija, para que de esta manera los jóvenes puedan tener acceso a información, conceptos nuevos sobre este tema y así disfruten de una sexualidad libre, placentera y responsable con su pareja.

La sociedad adulta espera y exige a sus jóvenes y adolescentes que sean responsables con su vida sexual coital, sin embargo se comportan irresponsablemente en la manera cómo asumen la educación sexual. Los adultos suponen que con "la pedagogía del NO" y el "terrorismo sexual" sería suficiente para lograr una sexualidad responsable. La prohibición ha sido insuficiente para ejercer control sobre la conducta sexual de los jóvenes y mucho menos para formarla. La mayor parte de los adultos dicen a sus hijos que tengan cuidado pero no enseñan como tenerlo.

Es muy importante tocar el tema de relaciones sexuales, y en especial para las mujeres, ya que éstas no podían mantener relaciones sexuales de una manera libre y responsable, puesto que años antes se veía a las mujeres como objetos sexuales para dar complacencia al sexo opuesto, como es el varón.

De ahí que se cree que las mujeres muestran represión a la hora de entregarse a su pareja, es decir que las mismas no pueden o no logran entregarse por completo en su

relación sexual, y por diferentes mitos; “puedo quedar embarazada”, “tengo miedo de que mi pareja me lastime”, “tengo miedo de no satisfacer a mi pareja”, etc.

Por otro lado en lo que respecta al varón, se dice que sí se entrega por completo a su pareja, tratando siempre de satisfacerla y de quedar bien con ella, puesto que el sexo opuesto (varón), da todo de sí y busca una respuesta inmediata de su pareja.

En lo que respecta a la insatisfacción sexual dentro de una relación, se puede decir que se debe a muchos problemas, creencias y mitos que la pareja puede tener y que hacen que no se pueda llegar a una satisfacción completa en la relación sexual.

Es por ello que la presente investigación tendrá un aporte de orden práctico, pues beneficiara a las personas y en especial tendrá un beneficio a posterior para los universitarios quienes están iniciando una relación de pareja estable (matrimonio concubinato). El presente trabajo pretende llamar la atención de profesionales y al sistema educativo, entre otros, a tomar conciencia y poder realizar talleres de capacitación a jóvenes que todavía no se hallan lo suficientemente informados, sensibilizados y concientizados acerca de la sexualidad.

Es por esta razón que en la presente investigación se diseñará una metodología que aporte a futuras investigaciones y posibles programas de educación/prevención para los jóvenes, además de proporcionar instrumentos válidos, confiables y culturalmente relevantes.

Toda esta información es importante para una comprensión más profunda del problema del mundo sexual interno de los adolescente y sus formas de expresión; así como de sus necesidades; pero principalmente porque puede proporcionarnos bases para una mejor programación de políticas de educación sexual en esta área.

Mientras se evite hacer una educación sexual abierta, basada en la verdad, centrada en la promoción de valores y actitudes para una sexualidad responsable, y constructiva, no se podrá esperar que las futuras generaciones tengan una salud superior a la que han tenido las generaciones anteriores.

## **CAPÍTULO II**

### **DISEÑO TEÓRICO**

#### **2.1. PROBLEMA CIENTÍFICO**

Por todo lo expuesto, se plantea la realización del presente trabajo con la siguiente pregunta de investigación:

**¿Cuáles son los niveles de satisfacción en las relaciones sexuales heterosexuales, entre hombres y mujeres de 20 a 25 años estudiantes de la Universidad Autónoma Juan Misael Saracho de la ciudad de Tarija y existirán diferencias entre los mismos?**

#### **2.2. OBJETIVOS**

##### **2.2.1.- Objetivo general**

- Identificar y comparar los niveles de satisfacción en las relaciones sexuales de hombres y mujeres de 20 a 25 años estudiantes de la Universidad Autónoma Juan Misael Saracho de la ciudad de Tarija.

##### **2.2.2. Objetivos específicos**

- Identificar la frecuencia de la satisfacción sexual entre hombres y mujeres heterosexuales.
- Identificar los niveles de auto aceptación con respecto a la satisfacción sexual entre hombres y mujeres heterosexuales.
- Identificar la exactitud perceptiva que tiene tanto el hombre de la mujer, como la mujer del hombre respecto a la satisfacción sexual.
- Identificar y comparar la media de placer existente entre hombres y mujeres heterosexuales.
- Identificar la aceptación de la pareja existente entre hombres y mujeres heterosexuales.

- Determinar el nivel de satisfacción sexual entre hombres y mujeres heterosexuales.
- Comparar los niveles de satisfacción sexual entre hombres y mujeres heterosexuales.

### **2. 3. HIPÓTESIS**

Los niveles de satisfacción sexual de hombres y mujeres de 20 a 25 años, estudiantes de la Universidad Autónoma Juan Misael Sarachoes diferente, siendo los hombres quienes presentan un nivel más elevado con relación a las mujeres.

## 2.4. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES.

**CUADRO No 1**  
**OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES**

Variable	Concepto	Dimensión	Indicador	Escala
V1.Frecuencia de insatisfacción en el hombre y en la mujer.	La insatisfacción sexual hace referencia a relaciones sexuales que son percibidas como no placenteras tanto en el hombre como en la mujer.	Insatisfacción en el hombre. Insatisfacción en la mujer.	Grado en que el hombre se siente insatisfecho. Grado en que la mujer se siente insatisfecha.	-Muy insatisfecho. -Insatisfecho. -Moderadamente insatisfecho. -Ni satisfecho, ni insatisfecho. -Moderadamente satisfecho. -Muy satisfecho. Lo que quiere decir que una puntuación elevada en la escala indica que tanto el hombre como la mujer se muestran muy insatisfechos con

				el repertorio de conductas sexuales con su pareja.
<b>V2</b> Nivel de auto aceptación de la pareja.	Cuando indagamos los niveles de auto aceptación con respecto a la satisfacción sexual, hacemos referencia al grado en que el individuo es capaz de comparar su rendimiento real y efectivo en la actividad sexual, con aquel que podría concebir como el ideal.	Auto aceptación con respecto a la satisfacción sexual entre hombres y mujeres heterosexuales.	Auto aceptación de la mujer con respecto al hombre. Auto aceptación del hombre con respecto a la mujer.	-Muy baja auto aceptación. -Baja auto aceptación. -Ni auto aceptación, ni no auto aceptación. -Moderadamente alta auto aceptación. -Auto aceptación. -Muy alta auto aceptación. Esta escala compara el placer habitual del hombre y de la mujer con el que desearía de forma ideal. Es decir, la puntuación mide la congruencia

				entre “realidad-ideal”.
<b>V3</b> Exactitud perceptiva que tiene la pareja respecto a la satisfacción sexual.	Puede entenderse como la precisión con la que el cónyuge (varón o mujer) percibe las preferencias sexuales de su pareja, al tener conocimientos sobre las formas de satisfacción que puede tener el otro cónyuge se puede brindar mayor satisfacción sexual.	Precisión con que el hombre percibe las preferencias sexuales de la mujer Precisión con que la mujer percibe las preferencias sexuales del hombre.	Exactitud perceptiva que tiene el hombre con respecto a la mujer en la relación sexual. Exactitud perceptiva que tiene la mujer con respecto al hombre en la relación sexual.	-Muy baja exactitud perceptiva. -Moderadamente baja exactitud perceptiva. -Ni alta, ni baja exactitud perceptiva. -Moderadamente alta exactitud perceptiva. -Alta exactitud perceptiva. -Muy alta exactitud perceptiva. Esta escala muestra con que precisión el hombre percibe las preferencias sexuales de su pareja y

				viceversa. Si se obtiene una puntuación muy alta puede ser que la mujer sea extremadamente retraída en mostrar excitación sexual y viceversa.
<b>V4</b> Media de placer existente entre hombres y mujeres heterosexuales.	Entendida como el grado en que la persona experimenta a la relación sexual, es decir a la intensidad en que goza al mantener relaciones sexuales.	Intensidad en que la pareja goza al mantener relaciones sexuales.	Grado en que tanto el hombre como la mujer experimentan a la relación sexual.	<p>-Muy bajo placer.</p> <p>-Bajo placer obtenido.</p> <p>-Moderadamente alto bajo placer obtenido.</p> <p>-Alto placer obtenido.</p> <p>-Muy alto placer obtenido.</p> <p>Esta escala es la medida de placer obtenido en las 17 conductas sexuales por el hombre y por la</p>

				mujer.
<b>V5</b> Aceptación de la pareja existente entre hombres y mujeres.	Hace referencia a la manera de cómo percibe el individuo a su pareja en la situación sexual. Puede decirse si concibe a su cónyuge como buen amante o malo	Grado en que el individuo concibe a su cónyuge como buen amante o malesposo.	Manera de cómo percibe el hombre a la mujer y la mujer al hombre en la situación sexual.	--Muy baja aceptación de la pareja. -Baja aceptación de la pareja. -Moderadamente baja aceptación de la pareja. -Ni alta, ni baja aceptación de la pareja. -Moderadamente alta aceptación de la pareja. -Alta aceptación de la pareja. -Muy alta aceptación de la pareja.  Si se obtiene una puntuación muy alta es posible que existan

				problemas de deseo o excitación tanto en el hombre como en la mujer.
--	--	--	--	--

## CAPÍTULO III

### MARCO TEORICO

#### 3.1.HISTORIA DE LA SEXUALIDAD.

En la antigua Grecia el médico Hipócrates y los filósofos Platón y Aristóteles investigaron y ofrecieron las primeras teorías acerca de la sexualidad, abordando temas como disfunciones, reproducción y contracepción, aborto y ética sexual.

El concepto de sexualidad aparece en el siglo decimonoveno surgido de las preocupaciones y debates sobre superpoblación, psicopatía sexual, degeneración y ética sexual. *A través de la investigación biológica, médica, histórica, y antropológica de von Baer, Darwin, Mendel, Kaan, Morilla, Magnan, Charcot, Westphal, Burton, Morgan, Mantegazza, Westermarck, Krafft-Ebing, Schrenck-Notzing, y otros, las fundaciones de la investigación del sexo culminaron su madurez y modernización.*

A finales del siglo diecinueve y principios del siglo veinte los trabajos de investigación de problemas sexuales de *Havelock Ellis, Sigmund Freud, e Iwan Bloch* establecieron las bases de la sexología moderna.

*El verdadero padre de la sexología moderna fue el dermatólogo berlinés Iwan Bloch, quien acuñó el nuevo término "Sexualwissenschaft" que primeramente fue traducido como "ciencia sexual" y posteriormente como sexología. Bloch era un hombre muy erudito, que hablaba varios idiomas y cuya biblioteca personal tenía más de 40.000 volúmenes. (Bloch Iwan, HISTORIA DE LA SEXUALIDAD (1872-1922).*

En 1919 Hirschfeld funda en Berlín el primer instituto de sexología del mundo con una biblioteca de 20.000 volúmenes, 35.000 fotografías y una extensa colección de objetos y obras de arte. En 1921 Hirschfeld, organiza el primer congreso de sexología de la historia, un congreso de 6 días al que acuden científicos del mundo entero, dividido en cuatro áreas: Endocrinología Sexual, Sexo y Leyes, Control de la Natalidad y Educación Sexual. Albert Moll, compañero y rival de Hirschfeld criticó el congreso como puramente propagandístico y cinco años más tarde organiza en Berlín el primer

congreso "puramente científico" bajo el nombre de "Congreso Internacional para la Investigación Sexual". En 1933 el Instituto de Sexología de Hirschfeld fue saqueado por los nazis y sus documentos fueron quemados públicamente.

Terminada la Segunda Guerra Mundial la sexología experimenta un resurgimiento en Estados Unidos gracias a los esfuerzos de Alfred C. Kinsey, culminados en los denominados "informes Kinsey", "La conducta sexual en el hombre" de 1948 y "La conducta sexual en la mujer" de 1953. Kinsey significó un nuevo avance en la investigación sexual no-médica. (*Kinsey Alfred- HISTORIA DE LA SEXUALIDAD (1948-1953)*).

Ya avanzado el siglo XX, el médico ginecólogo William H. Masters y su ayudante y esposa Virginia Johnson contribuyeron definitivamente a los avances en sexología con sus estudios "Respuesta sexual humana" de 1966 y "Inadecuación sexual humana" en 1970, publicaciones que constituyen la base de la terapia sexual moderna. (*Masters y Johnson, HISTORIA DE LA SEXUALIDAD, año 1996*).

La Organización Mundial de la Salud alertó de la falta de formación sobre sexualidad de personas capacitadas para ejecutar los programas educativos. Su función consistiría en facilitar información, proponer terapias, formar docentes y aconsejar donde fuera necesario. Se debería contar con su presencia en los servicios de asistencia materno-infantil, centros de planificación familiar, de salud mental y salud comunitaria. De la multitud de necesidades y demandas sociales se deriva la necesaria especialización del sexólogo como: asesor sexual, experto en pedagogía sexual, experto en terapia sexual e investigador. Al año siguiente, en 1974, definió que "SALUD SEXUAL es la integración de aspectos somáticos, afectivos e intelectuales del ser sexuado, de modo tal que de ella derive el enriquecimiento y el desarrollo de la persona humana, la comunicación y el amor". (*OMS 1973-1974*).

La sexualidad es un proceso que acompaña todo el ciclo vital humano, por lo que se deben conocer y aprender los aspectos básicos para poder vivirla y experimentarla con mayor plenitud.

En el estudio de la sexualidad humana y su satisfacción, particularmente en la etapa de madurez del ciclo vital, Marta Lamas refiere que no debe dejarse de lado la perspectiva de género, pues es un proceso de construcción histórica y social, donde se toman en cuenta en consideración los rasgos de la personalidad, las creencias, actitudes, sentimientos, valores, conductas y actividades que diferencian a las mujeres y a los hombres. En este sentido, la importancia del momento infantil en la satisfacción sexual es fundamental, por la conformación de creencias y valores que repercutirán en la identidad sexual y en su percepción de placer-displacer. La representación y uso del cuerpo, rígido o flexible, determinará una clasificación simbólica de la satisfacción sexual.

La información, verbal y no verbal, que se aporte a niños, niñas y jóvenes puede influir en una actitud más positiva o negativa hacia la sexualidad y repercutir en la vida sexual de la persona en su etapa adulta. Los mensajes que se reciben, de manera verbal y no verbal, sobre sexualidad como por ejemplo: como lo es el erotismo, el placer, el deseo, la preferencia sexual, etcétera, generalmente estarían cubiertos por una doble moral, donde la mujer es valorada por su castidad, belleza física y juventud, y el varón por su fuerza, experiencia sexual, poder económico y el prestigio social o profesional. Por lo que es muy frecuente que las mujeres ligan su vida erótica a lo afectivo y los hombres a la necesidad biológica.

### **3.1.2. El Sexo en las Cavernas**

Se ha investigado poco sobre la vida sexual de los seres humanos en la prehistoria. Es probable que la preocupación por la sexualidad no contara demasiado en las primeras comunidades cavernarias. Eso permite deducir, al menos, el modo de vida de pueblos en estado primitivo que subsisten hasta nuestros días.

Hay que pensar en la vida totalmente insegura de los primeros hombres. El sustento debía buscarse día a día en un ambiente hostil. La persecución de la caza y la búsqueda de frutos obligaban a un constante cambio de refugios. Bajo estas condiciones, la unión sexual difícilmente significaba algo más que una satisfacción inmediata para la búsqueda de placer.

La sexualidad pasó a ocupar un lugar importante en la civilización sólo hasta el descubrimiento de la agricultura. Esta permitió a las tribus establecerse por períodos prolongados en territorios fijos. Así, con menos apuros por sobrevivir, los hombres y las mujeres pudieron por fin conocer con mayor amplitud el goce de reproducirse.

En ese momento, la humanidad estableció una concepción capital para la civilización: identificó a la mujer (que da vida a nuevos seres) con la tierra (que engranda los alimentos). De ésta relación simbólica nació un culto a la sexualidad femenina que sólo desplazarían, y no del todo, las religiones judaica, cristiana e islámica.

Por lo pronto, el hombre recién convertido en agricultor era más creativo y estaba menos angustiado. Creó las artes y la magia. También estaba agradecido con la tierra y con la mujer, que la simbolizaba. Así que ambas recibieron la adoración de los hombres.

Con una visión del mundo menos desesperante, el goce sexual pudo ocupar un papel más importante dentro de la vida social. La función sexual adquirió entonces carácter de fiesta y ritual. Llevó a elevar el misterio sexual a divinidad. La vertibilidad femenina era símbolo más alto de la fertilidad de la tierra, la "madre original". Los pueblos de Mesopotamia desarrollaron ritos y festejos para rendir culto a su divinidad protectora de la sexualidad. Más tarde los siguieron los griegos y latinos, que adoraron a la misma divinidad bajo los nombres de Afrodita y Venus, Hera y Juno. Estas diosas representaban, en conjunto, el goce sensual y la preservación de la especie que de él resulta. (*Carlos Gispert, Íntima Enciclopedia Sexual Ilustrada, SEXO EN LAS CAVERNAS*).

### **3.2. HISTORIA DE LA SATISFACCIÓN SEXUAL.**

La educación sentimental que se recibió culturalmente ha planteado que las relaciones de pareja son para siempre. Sin embargo, no siempre se cuenta con la misma pareja, puede ser la segunda, la tercera u otra más. Los motivos que se tienen para mantener una primera pareja pueden ser variados: temor a los padres, temor al qué dirán, temor

a Dios, los hijos, miedo al otro, la culpa, la soledad, intereses económicos, intereses sociales, la costumbre, la seguridad, etcétera.

La religión Judía fue de las primeras en reprimir la sexualidad, particularmente la de las mujeres. Las consideraban simples objetos sexuales. Para el rígido Antiguo Testamento, la función de la mujer era procrear, perpetuar y servir a los hijos del “pueblo elegido”.

El cristianismo cambió esta visión con sus prédicas revolucionarias sobre el amor a los semejantes. Cuando fue hecho religión oficial, del impero romano, sin embargo, se convirtió en una fuerza política y, como tal, represiva. La versión pesimista del cristianismo comenzaría posteriormente a designar la sexualidad como algo impuro y despreciable. Y sin embargo, los primeros guardianes de esta religión, los 40 papás, fueron todos hombres casados. (*Carlos Gispeert, HISTORIA DE LA SATISFACCIÓN SEXUAL, Editorial Océano S.A, Íntima- Enciclopedia Sexual Ilustrada, pág. 15, 155*).

El islamismo reprimió aún más forzosamente a las mujeres, y continúa esa injusticia práctica hasta nuestros días, lo prueban los velos y los pesados ropajes que les obligan llevar en los países donde es la religión oficial.

En occidente, la Edad Media enterró también la sexualidad bajo los pesados ropajes que imponía la intolerancia religiosa. El catolicismo maniqueo adoptó la visión más pesimista del cristianismo y dejó de lado sus doctrinas de amor. Así trató de difundir el temor al cuerpo, en su afán por influir en el hombre político y psicológicamente a través de la represión de todo tipo. (*Intima- enciclopedia sexual ilustrada, pág. 15*).

Las formas cómo se interrelacionaron el matrimonio, el amor y la sexualidad durante la Colonia, han sido parte de un largo proceso en el que el Cristianismo llevó la batuta. La Iglesia Católica fue la institución, que, por excelencia dictó las normas morales conyugales. Por este motivo gran parte de las investigaciones sobre familia, sexualidad o matrimonio hoy realizadas, no pueden dejar de lado los presupuestos

religiosos; el modelo de matrimonio cristiano es la estructura sobre la que se levanta la familia occidental.

Para la iglesia, al menos desde el siglo XII, han existido dos clases de amor; el amor sagrado y el profano. Aquel se asocia con el espíritu y éste con el cuerpo y los instintos. El que uno u otro tenga mayor peso, depende del comportamiento sexual de los conyugues en la alcoba matrimonial. Si en general el amor, ha sido desde la mirada del Cristianismo calificado de espiritual o de carnal (*Atondo, 1992*), su práctica al interior del matrimonio ha sido reglamentada según la época de que se trate. (*Antología de la Sexualidad Humana-tomo I/pág.; 155*).

Los hábitos sexuales en Roma se heredan en parte de la cultura griega, aunque con unas cuantas diferencias: El hombre tenía derecho a disfrutar (con hombres, esencialmente), mientras que la mujer servía para dar a luz a atenienses y poco más. (*Sexo en la antigua Roma*).

"En esa época, un ciudadano libre podía hacer prácticamente de todo en lo referente al sexo", por ejemplo, un ciudadano romano podía tranquilamente acostarse con su mujer en la cama, con un hombre en las termas, con la prostituta en un burdel y con un esclavo en el patio de su casa. (*Cuatrecasas Alfonso, HISTORIA DE LA SATISFACCIÓN SEXUAL*).

Para él existían dos tipos de mujeres: las que servían para casarse, a fin de tener algún hijo, y las que servían para gozar. Al primer grupo pertenecían las ciudadanas romanas. Al segundo grupo, esclavas, extranjeras, prostitutas. Como escribe Plauto, "mientras te abstengas de mujeres casadas, viudas, vírgenes o muchachitos de libre cuna, haz el amor con quien te dé la gana". Al ciudadano romano sólo les estaban vedadas las relaciones con otra mujer de su clase: en ocasiones podía incluso llegar a sufrir la castración. Por lo demás, un miembro de la élite de Roma hasta podía jactarse públicamente de sus amores o lamentarse de sus infortunios amorosos, sin que nadie se sorprendiera ni lo criticara por ello. No se le podía, en ningún caso, acusar de adulterio.

Según la Iglesia Católica, no podía haber cópula carnal mientras la mujer estuviera indispueta, o “durante la penitencia en sábados, miércoles, viernes o festivos”.

*Bernardo de Gordonio cita en su obra “Liliummedicinae” que las mujeres privadas de satisfacción sexual reiterada sufren “escotoma, vértigo, dolor de cabeza, siente humo dañino que sube a las partes de arriba, tiene las manos apretadas sobre el vientre y las piernas encogidas.”*

*Como cura para los pensamientos libidinosos eran comunes las sangrías en los muslos para los varones y las fumigaciones en la región genital para las mujeres. (Gordonio Bernado, MUJERES PRIVADAS DE SATISFACCIÓN SEXUAL).*

Dentro del contexto hindú, el sexo era considerado sagrado y ellos no interpretaban las palabras como obscenas sino simplemente expresaban las cosas por su nombre ya que además, sostenían que un buen entendimiento de las técnicas amorosas en el ámbito sexual, provocaba una mejor calidad de vida tanto física como espiritual.

A finales del siglo XVIII el Marquese de Sade introdujo en Francia, entre otras cosas, una nueva visión del placer sexual. Ésta fue malentendida en su tiempo, como mera incitación a la perversión y al crimen. Inclusive en la actualidad recibe aun interpretaciones equivocadas. De todas maneras los escritos de Sade marcan el renacimiento del interés por las capacidades sexuales. Con violenta racionalidad abrieron camino a la explosión de los sentimientos que significó el romanticismo del siglo XIX.

La sociedad victoriana ostentaba varias contradicciones morales. Por ejemplo exigía continencia sexual a las mujeres “decentes”, y al mismo tiempo toleraba la prostitución como un vertedero inevitable de las necesidades “sucias” de los hombres. *(Carlos Gispert, HISTORIA DE LA SATISFACCIÓN SEXUAL, Editorial Océano S.A, Íntima- Enciclopedia Sexual Ilustrada, pág. 17).*

La necesidad de una vida sexual satisfactoria -subjetiva- puede coincidir o no con las necesidades que surgen en situaciones objetivas con influencia en la vida cotidiana.

Las demandas sociales para que las personas encuentren cierto nivel de satisfacción sexual obligan a las personas a lograrla.

A pesar de que el juicio de la satisfacción sexual en la persona, sea individual y subjetiva, se reconoce que cuando está es negada probablemente la ubica en una condición de frustración y por ende, en un lugar de enfermedad.

A lo largo de la historia y en muchas culturas, la sociedad ha atribuido al hombre una serie de cualidades y pautas de conducta que se consideraban propias de su sexo, y que debía poseer y manifestar para lograr la aceptación y el reconocimiento social.

Entre estas cualidades destacaban la fuerza, la agresividad y la virilidad, entendidas como posesión del otro, autocontrol y sometimiento de las emociones a la razón. Ello se ha reflejado en su conducta sexual, agresiva y conquistadora, y dotada de una carga emocional menor que la de la mujer.

Por otro lado, a causa de las difíciles condiciones de subsistencia, antiguamente el hombre debía centrarse en la obtención del máximo desarrollo de sus capacidades físicas, con el objetivo de lograr una mejor realización de sus obligaciones y actividades diarias (conseguir alimento, defenderse frente a otras tribus, etc.). Ello dio lugar a que las sensaciones y la emotividad ocuparan un segundo plano para el varón, mientras que eran asumidas por la mujer, ocupada en la crianza y desarrollo de los hijos.

Sin embargo, el desarrollo económico y la evolución política, social y cultural que se han producido con el paso del tiempo, especialmente en el último siglo, han propiciado que en la actualidad la conducta sexual del hombre sea diferente: en lugar de prestar atención a los signos de virilidad, el hombre tiende a compartir el goce sexual con su pareja y, en términos generales, existe una mayor comunicación entre ambos. Se establece entonces una relación de complementariedad que se extiende al resto de parcelas de la vida y que se caracteriza por la expresión del afecto y por la comprensión mutua, lo que proporciona equilibrio y armonía a la pareja.

### **3.2.1. Teorías de la Satisfacción Sexual**

Por lo menos dos teorías, muy parecidas, han tratado de explicar la satisfacción sexual; una es la del “modelo de intercambio interpersonal” y la otra la de la “economía”.

- La primera propone a la satisfacción sexual como resultado de la recompensa (placer, intimidad, etc.) y los costos (tiempo invertido, esfuerzo, etc.) que se viven durante la relación. El balance entre recompensa y costos se evalúa en referencia a lo que se siente o merece en el balance de la pareja.
- La segunda es más clara, por ser una perspectiva “económica”, en el sentido que un compromiso de exclusividad promueve el estímulo para invertir en unas “habilidades específicas de pareja”.
- Estas incluyen aquellas capacidades que incrementan el placer y la satisfacción sexual, en el entendido que es mejor costo/efectiva una relación estable que la búsqueda de nuevas parejas. (*Guimón Matt, SATISFACCIÓN SEXUAL EN LA PAREJA*).

### **3.2.2. Definiciones de Satisfacción Sexual**

La definición de satisfacción sexual cuenta con múltiples significados, por ejemplo: "El cumplimiento de un deseo erótico", "la manifestación final de la pasión", "apaciar un sentimiento", "sentirse complacido y amado", etcétera. La percepción subjetiva de este concepto es muy importante porque la actividad sexogenital, a la que refiere la mayoría de las definiciones, no sería la única forma de logro de satisfacción.

El concepto y la definición de satisfacción sexual están siendo en la actualidad discutido y revisado en reuniones científicas de expertos, por ser considerado de gran importancia en las intervenciones clínicas y educacionales. Sin embargo, la idea que predomina es pensar la satisfacción de acuerdo al rendimiento genital: rigidez o duración de la erección, cantidad e intensidad de los orgasmos, facilidad de recuperación, control eyaculatorio.

La satisfacción de mujeres y varones maduros en su dimensión biopsicosocial así como la influencia de la cultura, juegan un papel importante no solamente por la metamorfosis que acontece en esta etapa del ciclo vital, sino por la percepción ideológica acerca de la sexualidad en general y la satisfacción sexual en particular, así como de las diversas opciones que ofrece la sociedad a mujeres y varones para demandarla, encontrarla y expresarla. (WEBBER, *DEFINICIONES DE SATISFACCIÓN SEXUAL*, año 2008).

El abordaje de la satisfacción sexual desde la teoría de las representaciones sociales permite hacer referencia a las formas del pensar, sentir e interpretar lo que sucede en las personas en estudio. A fin de cuentas, la manifestación de la sexualidad es una experiencia personal y una expresión amorosa del comportamiento.

Los aspectos que involucran la satisfacción sexual se ven de la siguiente manera:

- a) Mitos, creencias y actitudes
- b) Vínculos amorosos y la capacidad de intimar
- c) Mecanismos de placer (masculino y femenino)
- d) Sensualidad y erotismo (imagen de sí mismo)
- e) Nivel de auto-conocimiento.

### **3.3.RESPUESTA SEXUAL MASCULINA.**

Hay dos cambios fisiológicos cuya constancia sirve para evaluar la eficacia de la estimulación sexual en los seres humanos. En el caso del varón, ese cambio es la erección del pene. En el de la mujer, es la secreción vaginal.

Se entiende que un estímulo sexual efectivo para el hombre es el que ocasiona la erección del pene bajo determinadas circunstancias de tipo corporal y ambiental. La respuesta sexual humana se considera como un ciclo en que la persona pasa de un estado basal previo (estado normal), a una serie de fases en que ocurren cambios propios de la respuesta. Una vez completadas estas transformaciones, el individuo

regresa al estado basal original. (*Carlos Gispeert, DIVISIÓN DE LOS ESTÍMULOS SEXUALES, Editorial Océano S.A, Íntima, Enciclopedia Sexual Ilustrada, pág. 47,48*).

La respuesta sexual femenina se entiende que un estímulo sexual afectivo para la mujer es el que ocasiona la lubricación vaginal, y posteriormente, el orgasmo bajo determinadas circunstancias de tipo corporal y ambiental. (*Carlos Gispeert, RESPUESTA SEXUAL MASCULINA, Editorial Océano S.A, Íntima- Enciclopedia Sexual Ilustrada, pág. 47, 215*).

### **3.3.1. División de los Estímulos Sexuales.**

Los estímulos sexuales se clasifican, desde el punto de vista fisiológico, en dos grandes grupos:

- Estímulos reflexogénicos.
- Estímulos psicogénicos.

Los estímulos reflexogénicos son los que al inducir una respuesta sexual integran un arco reflejo relativamente corto. Incluyen todo lo que activan las terminaciones nerviosas de la zona genital, las áreas que rodean a esta, y las vísceras próximas, como la vejiga y el recto.

La mayor parte de estos estímulos son de tipo táctil. Producen una respuesta sexual al activar las terminaciones nerviosas táctiles de la siguiente manera: la activación de la fibra nerviosa produce una información que viaja hacia la médula sacra. Ahí, la información se integra al arco reflejo. Luego va de regreso a la zona genital y motiva los cambios fisiológicos.

Los estímulos psicogénicos, se reciben indirectamente, a través de los órganos de los sentidos (vista, oído, olfato, gusto y tacto en áreas cutáneas alejadas de la zona genital). Se interpretan como estímulos sexuales en la corteza cerebral. Esta genera nuevos impulsos, que se envían en la zona genital y al resto del organismo a través de la médula espinal para que la respuesta se produzca. Estímulos de este tipo son las

imágenes, sonidos, sabores y otros elementos que ocasionan cambios específicos en la respuesta sexual. Todos están sujetos a un condicionamiento o aprendizaje previo.

Los estímulos psicogénicos se pueden generar en la misma corteza cerebral, sin necesidad de que provengan del exterior. Es el caso de los recuerdos, fantasías y sueños que inducen una respuesta sexual. (*Gispeert Carlos, DIVISIÓN DE LOS ESTÍMULOS SEXUALES, Editorial Océano S.A, Íntima, Enciclopedia Sexual Ilustrada, pág. 47,48*).

### **3.3.2. Manifestaciones Afectivas**

La pareja desea expresar su afecto a través de un contacto físico directo. Las manifestaciones afectivas más extendidas en nuestra cultura son el beso y las caricias.

- **Beso.-** El beso es la más conocida manifestación afectiva de una pareja. Algunos especialistas dicen que es, en gran parte, un recuerdo de los primeros placeres de la infancia sentidos a través de la boca.
- **Caricias.-** Las caricias las utilizan tanto los hombres como las mujeres para comunicar sus sentimientos.

Las más comunes son ligeros roces de fricciones manuales por todo el cuerpo.

Acariciar no es solamente tocar. También es ver, oler, oír y gustar. Todos los sentidos entran en juego de esta obra de arte.

Las caricias son el mejor prelude para conseguir una gran excitación.

Las parejas jóvenes suelen limitar su actividad sexual a caricias, besos y abrazos, pero esta puede ser también la única forma de colmar las necesidades sexuales de parejas que no pueden tenerlas por algún motivo concreto y coyuntural (infecciones vaginales, postparto, etcétera).

Pero las caricias no son únicamente un sustituto de segunda clase de las relaciones sexuales plenas, sino mucho más. De hecho, *Kinsey afirma de las tres cuartas partes de los orgasmos femeninos son debidos precisamente a esta manifestación afectiva. (Zimmermann Max, MANIFESTACIONES AFECTIVAS, año 2002, Pág.9)*.

### **3.3.3. La Sexualidad Cambia con los Años**

Algunas especialistas indican que es esperable que la sexualidad de una pareja cambie a lo largo de la vida, sin embargo, mantener el encantamiento de los primeros años es tarea del día a día, construyendo, manteniendo y resguardando los espacios de intimidad.

Y con respecto a qué consejos seguir para mejorar la frecuencia sexual, en los casos que uno de los dos no está satisfecho, es enfática en señalar que la frecuencia no es un parámetro de satisfacción sexual. Y en casos de que las relaciones no sean satisfactorias, se resiente todo el sistema de relaciones entre los miembros de la pareja, cabiendo la posibilidad de que muchas de ellas atribuyan gran parte de sus dificultades a la sexualidad, dejando de ver otras dificultades o conflictos en la pareja y suponiendo erradamente que si la sexualidad mejora.

Se sabe que cuando aparecen dificultades sexuales, éstas suelen despertar una gran cuota de angustia, resultando difíciles de compartir y abordar al interior de la pareja. Esto conduce a la mantención de un intercambio sexual difícil o insatisfactorio, o al rechazo de la actividad sexual mantenidos en el tiempo con silencios y evitaciones, lo que suele ir consolidando un patrón insatisfactorio y puede traer como consecuencia disfunciones sexuales secundarias en la pareja y afectar o ser efecto de más problemas.

### **3.3.4. Modalidades de Satisfacción.**

A menudo, durante la adolescencia, aparecen conjunta o separadamente prácticas sexuales que serán luego abandonadas. Nada está aún consolidado en estos momentos, y la aparición de conductas homosexuales, por ejemplo, no implica una definitiva orientación hacia la homosexualidad.

Dentro de las modalidades de satisfacción encontramos tres:

- La masturbación.
- Las prácticas homosexuales.

- Y las heterosexuales.

En la conducta sexual adolescente nada está aún consolidado, nada puede considerarse definitivo y, sobre todo, excluyente. La satisfacción sexual es como mínimo algo difícil de conseguir en esta época de la vida, pero al mismo tiempo es también lo que planea más imperiosas exigencias. (Beach Alejandro, *MODALIDADES DE SATISFACCIÓN SEXUAL* (1995).

De la aparición saltuaria o intempestiva de conductas homosexuales, por ejemplo, no puede deducirse una definitiva orientación del deseo hacia la homosexualidad. En todo caso, es necesario considerar, ante todo, que no es la conducta manifestada sino los hitos de la evolución psicoafectiva infantil aquello que marca de indeleble la preferencia de cada individuo hacia tal o cual objeto de satisfacción sexual.

### **3.3.5 Frecuencia en las Relaciones Sexuales**

La ginecóloga y especialista en sexualidad, Dra. Patricia Aliagaseñalaseñala que: *la frecuencia de los encuentros sexuales no obedece a un “deber ser”, simplemente son. Y las parejas definirán cuál es la frecuencia que les acomode, bajo la premisa de la disposición de tiempo, actitud y predisposición al disfrute*

Según la profesional, en la actualidad existe una visión “coitocéntrica”, es decir, se define la “sexualidad” como sinónimo de “penetración vaginal” y se visibilizan sólo los órganos que en ella participan: el pene y la vagina. “Por tanto, las prácticas sexuales no penetrativas refuerza esta perspectiva, pues al definir las como juegos sexuales ‘previos’ o ‘preliminares’ se estructura el supuesto de que la meta del encuentro sexual debe ser el coito”, sostiene.

A su juicio, el deseo sexual se puede ver disminuido por diferentes causas o condiciones tales como médicas, psicológicas o situacionales, y la frecuencia de las relaciones es una consecuencia de este deseo hipoactivo. Y entre los factores que influyen en la baja de la frecuencia de relaciones sexuales de una pareja, está la vivencia de la propia sexualidad, los espacios propios, la sobrecarga de trabajo o

académica, el cuidado de los hijos, etc., afectando a hombres y mujeres por igual. Aún cuando exista una baja del deseo sexual, independiente de su causa, la sexóloga no es partidaria ni recomienda tener relaciones solo por tenerlas, o por el mito de que la acción o el hábito contribuyen a una mejor relación de pareja. “El peor consejo que se pudiera dar es tener sexo sin deseo, puesto que contribuye a agravar la situación y se puede llegar incluso a una verdadera fobia sexual”, sostiene. (Aliagaseñala Patricia, *FRECUENCIA EN LAS RELACIONES SEXUALES/* (2000).

### **3.3.6. Frecuencia de Insatisfacción Sexual en el Hombre y en la Mujer:**

En el caso de la mujer; esta puede encontrarse muy insatisfecha debido al repertorio de conductas sexuales que realiza con su pareja, por ejemplo cuando el marido es eyaculador precoz o poco hábil en el preámbulo sexual, también hay casos en que la falta de imaginación y creatividad del varón son manifiestos.

De igual forma en el caso del varón, este puede mostrarse insatisfecho con el repertorio de conductas sexuales con su pareja por ejemplo disfunción orgásmica femenina, o en casos en que la mujer mantenga una actitud defensiva (o inclusoaversión) hacia el sexo o hacia su marido. (*Inventario de Interacción Sexual (IIS). LoPiccolo y Steger (1978)*).

Los índices de frecuencia de las relaciones sexuales son altamente variados y dependen fundamentalmente de las características personales, aunque también influyen factores biológicos –como la edad-, culturales, de educación, etc. Además, dentro de una misma pareja la frecuencia puede variar en los distintos periodos de su vida familiar, por lo que es difícil establecer datos orientativos. En cualquier caso, se puede decir que la frecuencia debería estar regida, sencillamente por los deseos y capacidad de los dos miembros de la pareja. (*Zimmermann Max, FRECUENCIA DE INSATISFACCIÓN SEXUAL EN EL HOMBRE Y EN LA MUJER, Programas Educativos- La Vida Sexual, Pág. 132*).

### **3.3.7. La intimidad como Vínculo Amoroso**

*Aunque la esencia del amor sea la misma, sus protagonistas han cambiado. Sergio Sinay refiere: "nosotros amamos de una manera distinta cada vez, aunque repitamos ciertos rituales y ciertas señales. Sin embargo, amamos desde una nueva (irrepetible) etapa de vida de nuestra vida. Amamos con lo nuevo y con lo viejo, con lo ya sabido y con lo recién descubierto, con los vicios y las virtudes. Si amáramos del mismo modo a los cuarenta, eso significaría que el amor no nos enseñó, no nos modificó, no nos atravesó. Un amor que se repite igual a los cuarenta que a los veinte no es amor, es obsesión. (Sinay Sergio, LA INTIMIDAD COMO VINCULO AMOROSO pp. 51).*

En este momento la realidad es diferente; amar implica saber quién se es, qué se quiere, cómo conseguirlo, qué condiciones hay para dar y qué se necesita recibir.

Recordemos que las mujeres le dan mayor importancia al vínculo amoroso que a la actividad sexogenital, a diferencia de los varones hacen uso de la negación de sentimientos. El reconocerse a sí mismo facilita la disponibilidad para amar a otro.

"La intimidad es el descubrimiento, exploración y construcción de un espacio propio y único de la pareja con base en la confianza, en la posibilidad de dar y recibir, de conocer y ser conocido, de aceptar y ser aceptado (Sinay Sergio, LA INTIMIDAD COMO VINCULO AMOROSO pp. 81).

La satisfacción sexual, ligada a la intimidad, es la máxima expresión afectiva, mayor comunicación emocional y un encuentro entre lo físico y lo espiritual.

La satisfacción sexual ha sido definida de diversas formas, si bien ha predominado su asociación con la frecuencia de las relaciones sexuales y, más recientemente, con el orgasmo (Haavio-Manila y Kontula, 1997; Laumann et al, 1994).

Sin embargo recientes estudios han destacado la importancia de una serie de variables afectivas y relacionales, como el amor, las sensaciones post-relaciones sexuales, la comunicación con la pareja o la iniciativa para tener relaciones sexuales (De Lamater, 1991; Laumann et al., 1994; Haavio-Manila y Kontula, 1994, 1997; Davies, Katz, y Jackson, 1999; Waite y Joyner, 2001; Yela, 2002).

De esta forma, se ha mostrado que la satisfacción sexual está relacionada a las características y conductas de la pareja, a las emociones, a las prácticas sexuales, así como a diversas variables sociodemográficas, como la edad, el nivel educacional, la situación civil o el nivel socioeconómico (*Laumann et al., 1994*), (*Haavio-Manila y Kontula, 1997*, *Yela, 2000*; *Waite y Joyner, 2001*).

Diversos estudios han mostrado la importancia del amor, no sólo para la actividad sexual en general sino que, especialmente, para la satisfacción sexual (*Haavio-Manila y Kontula, 1995*; *Yela, 2002*).

El escenario amoroso sería el contexto en el que acontece de forma predominante la actividad sexual, si bien también, en la actualidad es posible encontrar una diversidad de nuevos escenarios, nuevos tipos de relaciones y nuevos tipos de orientaciones íntimas (*Páez et al., 2002*; *Bozon, 2002*).

Las sensaciones post-relaciones sexuales, especialmente, la alegría o el placer estarían fuertemente asociadas a la satisfacción sexual (*Laumann et al., 1994*; *Delamater, 1991*).

La idea de la satisfacción sexual está siempre presente cuando uno piensa en relaciones íntimas. Varios autores han propuesto definiciones de este fenómeno y por lo general repiten con otras palabras el mismo concepto. Así, la satisfacción sexual se ha definido como la respuesta afectiva que se produce a raíz de la evaluación que la persona hace de los aspectos negativos y positivos vinculados con la relación sexual. Otra definición considera el grado en el que una persona está satisfecha o feliz con el aspecto sexual de la relación.

### **3.3.8. La Importancia de la Satisfacción Sexual.**

Los momentos íntimos en una pareja no deben acabarse, pues éstos fortalecen la relación, haciéndola más armoniosa, satisfactoria y duradera.

Está demostrado que una pareja que sabe satisfacer la necesidad sexual mutua, produce estabilidad en el matrimonio y protege, en muchos sentidos, contra la posibilidad del adulterio.

Hay algunos problemas comunes que se pueden presentar en la pareja y que pueden afectar la vida sexual. Uno de ellos es la inapetencia sexual, donde un cónyuge muestra desinterés en el sexo y provoca confusión, enojo y hasta baja autoestima en su pareja.

La inapetencia sexual debe ser combatida. Ésta se puede generar por cansancio, rutina, estrés, enfermedades, etc.

Otro problema que se da, que tiene que ver principalmente con el hombre y provoca que sea la mujer la que no queda satisfecha en la relación sexual, es la eyaculación precoz.

Es decir, cuando el hombre tiene una relación sexual con su esposa, termina pronto y la mujer queda insatisfecha. (*Enciclopedia íntima sexualidad/ pág. 53*).

### **3.3.9. Saber Satisfacer (Dar y Recibir)**

Dar y recibir en el amor tiene un sentido distinto al del comercio de necesidades y demandas sexuales. Es un proceso de abandonarse para encontrarse, enriquecidos, en la compañera o el compañero sexuales.

¿Qué quieres decir con “te amo”? responder con esa pregunta a la declaración de un enamorado puede ser muy poco romántico. Rara vez se manifiesta, por eso la interrogante. Y aunque por lo general se calla, la cuestión preocupa a muchas personas que desean establecer una relación de pareja.

Con frecuencia se habla de una relación amorosa en términos de “dar y recibir”. Se habla demasiado de que cada miembro de la pareja tiene que tomar en cuenta los deseos y necesidades del otro, así como aceptar concesiones y compromisos. Pero pocas veces se comprende el dar y recibir, en este tipo de relaciones, tiene profundas implicaciones. Es nada menos que el ser entero de una persona lo que ha de darse y recibirse en el amor maduro y pleno.

Una de las expresiones más acertadas para referirse a lo que sucede en la relación amorosa es la rendición del amante. Aunque autoras feministas como *Kate Millett* deploran el empleo de metáforas militares para describir los actos y las relaciones

sexuales, podemos considerar la rendición amorosa como una excepción a esas protestas.

Cuando dos personas hacen el amor, se rinden, tanto a la experiencia sexual como la una a la otra, esto no significa que se griten su deseo después de una resistencia inicial. La rendición amorosa ocurre cuando una persona tiene absoluta confianza en la otra y carece de miedo a perder derechos o a ser manipulada en sus relaciones. (*Millett Kate, SABER SATISFACER (DAR Y RECIBIR), Pág. 54*) Una persona que da sin recibir, disminuye y domina a la otra. Quien recibe sin dar, halla que lo recibido carece de sustancia y no le satisface. Cuando ambos miembros de la pareja se dan por entero, ambos se pierden y ninguno usa al otro como medio para alcanzar un fin. Más bien consiguen, al perderse el uno en el otro, el fin al cual aspira el amor; la fusión de dos cuerpos y dos personalidades. Abandonarse al placer sexual y afectivo, rendirse al amor, es el triunfo consumado de los amantes.

### **3.3.10. Las Mujeres y el Derecho a la Satisfacción Sexual**

Los prejuicios que las mujeres sufrieron durante años, debido a los convencionalismos que la moral imponía a mediados del siglo pasado, pueden combatirse. Algunas de ellas, ya han podido despojarse de infinidad de tabúes que restringen su gozo sexual y su “derecho al orgasmo”; otras aún los arrastran, incluso de forma inconsciente.

Esa inconsciente restricción que muchas mujeres sufrieron durante su adolescencia y adultez, hace que el hecho de disfrutar del sexo, sea para muchas, motivo de “culpabilidad”. Y eso se manifiesta en que muchas mujeres son incapaces de alcanzar un orgasmo a causa del temor a experimentar dolor durante el coito, siguiendo antiguos preceptos que decían que la sexualidad era lacerante del cuerpo femenino.

Hoy en día, es sabido que con una estimulación correcta, el sexo no tiene porqué ser doloroso. Otra de las causas por la cual la mujer no disfruta plenamente de su sexualidad, es por el miedo al embarazo y al contagio de alguna enfermedad, hecho superado con un arma fundamental: información

Estos preludios eróticos dan paso posteriormente a un primer contacto genital pleno, que puede resultar muy satisfactorio si se posee una preparación psíquica y física adecuada. Es recomendable que alguno de los dos tenga experiencia previa en el acto sexual, para que inicie convenientemente al compañero y le indique cómo pueden disfrutar ambos. Esta primera experiencia constituye un factor importante en el aprendizaje sexual, pero es probable que la obtención de placer se intensifique en sucesivas ocasiones, por no encontrarse sometido a la tensión de la "primera vez" y por haber adquirido cierto conocimiento de la práctica anterior.

La confianza es la base de una buena sexualidad. Quien no se quiere a sí mismo, no puede descubrir cuál es el camino a la plenitud ni tener, por ejemplo, el suficiente valor para plantearle a su pareja, lo que quiere modificar y vivir sexualmente, como se siente cómoda, etc. (*Zimmermann Max, LAS MUJERES Y EL DERECHO A LA SATISFACCIÓN SEXUAL, Editorial Cultural, año 2002, Madrid España*).

### **3.3.11. La Importancia de Satisfacer a la Mujer**

El buen amante debe buscar siempre complacer a la mujer y satisfacerla. Compartir el goce sexual es uno de los placeres mayores que puedan surgir en una relación y no significa menoscabo para la autoestima, el orgullo o la virilidad.

El goce sexual tiende el egoísmo. Es un placer tan profundo y avasallante cuando se logra que borre toda preocupación por lo que nos rodea, para introducirnos a vasto mar de las sensaciones más placenteras.

Para que el hombre desarrolle su sexualidad en forma conveniente debe tener siempre en cuenta que la compañera es una persona con sus propias expectativas de goce.

La mujer no es un simple medio para obtener la satisfacción sexual y desentenderse de ella después.

El amante que sabe entregarse y disfrutar su entrega obtendrá mucho más de la unión sexual que el hombre que prefiere cerrarse en forma egoísta e inmadura a la posibilidad de satisfacer a la compañera tanto como así mismo.

En una relación puramente corporal el hombre difícilmente tratará de darse por entero en el momento de la unión sexual. Faltará el lazo afectivo que impulse al amante compartir con la compañera su propio cuerpo y el placer que se deriva de éste.

En cambio, cuando el vínculo amoroso perfecciona la relación de un hombre con una mujer, resulta fácil emprender el camino hacia la satisfacción compartida y preocuparse por la compañera sexual como ser humano. Como tal ella necesita no sólo sentir el placer físico, sino la gratificación psicológica de recibir del hombre tanto sexo como cariño. Ésto se logra en el mismo acto, que de otra manera sería un poco desahogo en la fisiología sexual.

No hay que olvidar que, tanto como recibir, dar es uno de los mayores goces que el hombre puede experimentar. Sobre todo, cuando su generosidad se dirige a una persona tan especial e importante como la compañera sexual. El agradecimiento que esta actitud produce garantiza las mejores experiencias amorosas.

Es fácil lograr la satisfacción de la compañera con el entrenamiento adecuado y, sobre todo, con el deseo de proporcionar la satisfacción. Aunque suene excesivo, el amor también exige una buena preparación física y mental. (*Zimmermann Max, LAS MUJERES Y EL DERECHO A LA SATISFACCIÓN SEXUAL, Editorial Cultural, año 2002, Madrid España, Pág. 59*).

### **3.3.12. La Importancia de Satisfacer al Hombre.**

La buena amante debe buscar la complacencia y satisfacción mutua. Compartir el goce sexual es uno de los placeres mayores que puedan surgir en una relación y no significa menoscabo para la autoestima, el orgullo o la feminidad.

El goce sexual tiende hacia el egoísmo, es un placer tan profundo y avasallante, cuando se logra, que borra toda preocupación por lo que nos rodea, para introducirnos al vasto mar de las sensaciones placenteras. Desafortunadamente, lo borrado por el placer muchas veces incluye al compañero que nos lo proporciona. Para que la mujer desarrolle su sexualidad en forma conveniente debe tener siempre en cuenta que el

compañero es una persona, con sus propias expectativas de goce. No es un simple medio para obtener la satisfacción sexual y desentenderse de él después.

La amante que sabe entregarse y disfrutar la entrega de su compañero obtendrá mucho más de la unión sexual que la que prefiere cerrarse a la posibilidad de satisfacer así misma tanto como a él. En una relación puramente corporal la mujer difícilmente tratará de darse por completo en el momento de la unión sexual, faltara el lazo afectivo que impulse a la amante a compartir, con el compañero, su propio cuerpo y placer que se deriva de este. En cambio, cuando el vínculo amoroso se perfecciona la relación de una mujer con un hombre, resulta fácil emprender el camino hacia la satisfacción compartida y preocuparse por el compañero sexual como ser humano. Como tal, el necesita no sólo sentir el placer físico, sino la gratificación de recibir de la mujer tanto sexo como cariño. Ésto se logra en el mismo acto, que otra manera sería un puro desahogo de la fisiología sexual.

No hay que olvidar que, tanto como recibir, dar es uno de los mayores goces que el ser humano puede experimentar. Sobre todo, cuando su generosidad se dirige a una persona tan especial e importante como el compañero sexual. El agradecimiento que esta actitud produce garantiza las mejores experiencias amorosas. (*Zimmermann Max, LA IMPORTANCIA DE SATISFACER AL HOMBRE, Editorial Cultural, año 2002, Madrid España*).

#### **3.4. NIVEL DE AUTO ACEPTACIÓN EN LA PAREJA.**

Se trata de comparar el placer habitual del hombre y de la mujer con el que desearía de forma ideal, es decir congruencia entre “realidad-ideal”, sin embargo se puede observar en el hombre baja aceptación de sí mismo debido a problemas de eyaculación precoz o dificultades erectivas, en el caso de la mujer puede haber problemas de anorgasmia lo que puede ocasionar insatisfacción en las relaciones sexuales. (*Inventario de Interacción Sexual (IIS). LoPiccolo y Steger (1978)*).

Cuando indagamos los niveles de autoacepción con respecto a la satisfacción sexual, hacemos referencia al grado en que el individuo es capaz de comparar su rendimiento real y efectivo en la actividad sexual con aquel que podría concebir como el ideal.

#### **3.4.1. Aceptación de la Pareja existente entre Hombres y Mujeres.**

El modo en que el hombre y la mujer perciben a su pareja en referencia con su pareja ideal. Sin embargo es posible que existan problemas de deseo o excitación de la mujer o del hombre. Si la percepción no es correcta, el hecho que está insatisfecho (a) con ella (el) tiene un significado diferente que si la percibe con exactitud. En el primer caso, ella (el) puede simplemente mostrar cierta inhibición, y en último ella (el) necesita realizar procedimientos de activación. (*Inventario de Interacción Sexual*).

#### **3.5.LAS RELACIONES SEXUALES INSATISFACTORIAS.**

Es frecuente que una pareja, a lo largo de su vida, sufra algún tipo de problema en sus relaciones sexuales. Las causas pueden ser múltiples.

Este es el caso de las parejas cuya relación sexual se limita a realizar el coito de forma rápida, mecánica y rutinaria, con el objeto de alcanzar el orgasmo (el hombre en mayor medida que la mujer). Debido a que la mujer, por su fisiología, tiene un ritmo sexual más lento que el del hombre, se hace difícil que ella pueda alcanzar el orgasmo, lo que le genera frustración.

El resultado de mantener este tipo de relaciones es la frustración e insatisfacción, especialmente de la mujer. A la larga, se resienten el bienestar personal y la relación de pareja.

El caso inverso, es decir, en que es el hombre el insatisfecho en la relación sexual es mucho menos frecuente. (*Ferré Jeanson, LAS RELACIONES SEXUALES INSATISFACTORIAS, 1991*).

### **3.6. CAUSAS FÍSICAS Y PSICOLÓGICAS DE LA INSATISFACCIÓN SEXUAL.**

Hay ciertas causas físicas y psicológicas que pueden provocar que la relación sexual sea poco satisfactoria.

**3.6.1. Las Causas Físicas;** pueden incluir enfermedades como la diabetes, la insuficiencia cardíaca, los trastornos nerviosos o problemas hormonales. También algunas drogas pueden afectar el deseo y la función sexual, por ejemplo, el cigarrillo puede provocar impotencia en el varón, lo mismo que el alcohol y la marihuana. Cuando hay inapetencia, falta de deseo o mal funcionamiento en lo sexual hay que ver si no hay una cuestión física que condicione esa situación. Hay que remediarlas y tratarlas para que ese funcionamiento y deseo sexual mejore

**3.6.2. Las Causas Psicológicas;** pueden incluir estrés, relacionado con el trabajo o problemas familiares en el matrimonio, o bien, resultado de traumas sexuales en el pasado.

### **3.7. EXACTITUD PERCEPTIVA QUE TIENE LA PAREJA RESPECTO A LA SATISFACCIÓN SEXUAL.**

Muestra con que precisión el hombre percibe las preferencias sexuales de su pareja, es decir, puede ser que la mujer sea extremadamente retraída en mostrar excitación sexual, en este caso es recomendable entrenar al varón para reforzar la sexualidad de la mujer, si la mujer no está inhibida ello significa que falta mayor comunicación para que el varón pueda aprender las preferencias de la mujer.

De igual forma en el caso de la mujer, esta conoce las actividades que le son placenteras al varón, es decir que si el varón es extremadamente retraído en mostrar excitación sexual, es recomendable entrenar a la mujer para reforzar la sexualidad del varón. (*Inventario de Interacción Sexual (IIS)*. LoPiccolo y Steger (1978)).

Puede entenderse como la precisión con la que el cónyuge (varón o mujer) percibe las preferencias sexuales de su pareja, al tener conocimientos sobre las formas de

satisfacción que puede tener el otro cónyuge se puede brindar mayor satisfacción sexual.

### **3.8. MEDIA DE PLACER EXISTENTE ENTRE HOMBRES Y MUJERES HETEROSEXUALES.**

Como esta explicado en la teoría del instrumento aplicado para este trabajo, esta escala es la medida de placer obtenido en las 17 conductas sexuales por el hombre. Las puntuaciones por encima de 70 indican la necesidad de entrenamiento sensorial dirigido (localización sensorial) o quizá de sensibilización sistemática en casos con elevaciones extremadamente altas (80). Si las puntuaciones están por encima de 80 se debe investigar sobre la naturaleza del malestar del paciente. Le pueden resultar aversivos algunos actos o partes del cuerpo. Puntuaciones de 40 o menores pueden indicar eyaculación precoz, o que todas las actividades son muy agradables.

Igual significado que la escala 3. Puntuaciones mayores de 80 son comunes en las disfunciones orgásmicas primarias o en mujeres que no consiguen excitarse o encuentran aversivo al sexo. *(Ver Interpretación de IIS Pág.)*

En síntesis, esta escala es entendida como el grado en que la persona experimenta a la relación sexual, es decir a la intensidad en que goza al mantener relaciones sexuales.

### **3.9. ACTITUDES ANTESMITOS Y CREENCIAS EN CUANTO A LA SATISFACCIÓN SEXUAL.**

Al respecto de las relaciones interpersonales, entre hombres y mujeres, sobre todo a la edad madura, hay toda una interpretación en torno a las relaciones afectivas, ya que mientras muchas mujeres buscan una relación amistosa algunos hombres interpretan éste interés como una inducción para intimar sexualmente. El significado de los gestos y palabras, producto de estereotipos culturales, plantea una interpretación errónea.

Una creencia común que circula entre los varones (adultos jóvenes y maduros) es que la mujer madura suele ser la mejor amante, porque ella ha vencido sus inhibiciones y es más responsable en la prevención de un embarazo o una infección de transmisión sexual. Otra creencia popular es la de que la mujer, al reprimir su energía sexual

sublima en otras actividades de superación personal o religiosas, y se reprime, al darse cuenta que no tiene cualidades que resulten atractivas a los hombres.

Las mujeres que no se permiten disfrutar de su erotismo, así lo han decidido desde tiempo atrás, seguramente por arraigar ideas falsas sobre la sexualidad. Puede darse también por la monotonía en su relación de pareja, por fatiga psicológica o inhibición en descubrir nuevas técnicas para el placer. La influencia de la religión Judea-cristiana, quien enfatiza la dicotomía entre el cuerpo y el espíritu, insiste en la sublimación del deseo sexual en cualesquiera de sus manifestaciones. La satisfacción sexual se ve alterada por la idea "pecaminosa" y el sentimiento de culpa en los pensamientos eróticos, fantasías y actos intencionados.

Es bastante frecuente el malestar de los hombres por considerar que poseen un pene pequeño, pues ello les hace creer que no pueden proporcionar placer sexual, o simplemente sienten vergüenza ante lo que pueda pensar su compañera. En estos casos es fundamental tener en cuenta los siguientes aspectos:

- Aunque estén convencidos de lo contrario, la gran mayoría de los hombres se encuentra dentro de la escala media de tamaño de los genitales; además, al realizar comparaciones, el ángulo visual hace que se vea el propio pene más corto que si se observa de costado o de frente, por lo que al compararlo con el de otros hombres en vestuarios, aseos, etc. generalmente se tendrá la impresión de que el pene de uno mismo es más pequeño que el de los demás.

- En la relación sexual, la vagina puede sentirse estimulada en los cinco centímetros más próximos al orificio vaginal, por lo que el tamaño del pene es indiferente desde alcanza dicha zona. Además, es preciso recordar que el órgano genital femenino más importante para lograr la satisfacción sexual y el orgasmo es el clítoris, cuya estimulación no depende en absoluto del tamaño del pene.

- Existe la creencia de que las mujeres prefieren que los hombres tengan un pene grande, pero diversas investigaciones, como por ejemplo la realizada por el Instituto

Kinsey, han confirmado que ellas aprecian más otras características físicas como un tono muscular firme, pelo bien peinado, un buen cutis y dientes blancos.

Así pues, el tamaño del pene no es un indicador de la masculinidad, de la capacidad sexual ni de la habilidad para procurar satisfacción sexual. Pero si el hombre se encuentra muy preocupado o angustiado por este asunto, puede ser asesorado por algún consejero, psicólogo o psiquiatra. En aquellos casos en los que el pene en erección mida menos de cinco centímetros se recomienda consultar a un urólogo para subsanar la existencia de un eventual problema.

Entre los temores más frecuentes sufridos por los varones ante el primer contacto sexual, destaca el falso mito de que el pene quede preso en la vagina de la compañera, el miedo a causarle dolor si ella es virgen, o la preocupación por el hecho de que ella no alcance el orgasmo. Pero no todas las mujeres vírgenes experimentan dolor con la primera penetración, y algunas de ellas ni siquiera sangran por la rotura del himen, o lo hacen de forma leve. Además, es muy poco probable que la mujer alcance el orgasmo en su primera relación sexual, lo que ha de ser tenido en cuenta por el hombre.

Por otro lado, es imprescindible recibir asesoramiento de un adulto o de un orientador en materia sexual, para que los jóvenes conozcan la importancia de los métodos anticonceptivos y aprendan su funcionamiento. Asimismo, es conveniente que obtengan información acerca lo que significa la relación sexual y cómo asumirla de forma consciente y madura.

Otro tabú que afecta a la sexualidad de las mujeres es el rechazo al goce propio, en beneficio de la sexualidad masculina, siguiendo otro antiguo prejuicio que decía que el placer sexual, era propiedad exclusiva de los hombres, y que en ese objetivo, las mujeres tenían un mero rol de "acompañante". (*López Katte, MITOS Y CREENCIAS EN CUANTO A LA SATISFACCIÓN SEXUAL*).

### **3.10. CÓMO MEJORAR SUS RELACIONES SEXUALES.**

#### **3.10.1. Problemas con sus Relaciones Sexuales.**

Sabemos que las relaciones sexuales son una expresión fundamental de la vida en pareja, además de proporcionar salud, placer y un gran bienestar físico y psicológico.

A menudo, nos encontramos con parejas enamoradas, pero que no mantienen unas relaciones sexuales satisfactorias. Si le ocurre esto, en primer lugar, no piense que es algo raro. El 50% de las parejas pasan por dificultades en sus relaciones sexuales a lo largo de su vida en común. La pasión de los primeros años va dando lugar, con el tiempo, a una relación más serena y madura que lógicamente sufre altibajos muy diversos.

Cuando una pareja padece este tipo de problemas, es importante que se haga las preguntas siguientes:

- ¿Qué es lo que esperan como pareja y qué es lo que tienen?
- ¿Están dispuestos a continuar su relación, en común, a pesar de las dificultades?
- ¿Están dispuestos a dedicar tiempo y esfuerzo a mejorar sus relaciones sexuales?

### **3.10.2. Bases para Mejorar sus Relaciones Sexuales.**

Es absurdo buscar culpables. Las relaciones sexuales son cosa de dos, y lo inteligente es mirar hacia adelante. Es necesario ser honestos y sinceros en todo el proceso que se vaya a seguir.

### **3.10.3. El Entrenamiento de los Sentidos**

El sexo sin coito o petting es una técnica que suelen aconsejar los terapeutas sexuales y que tiene como objetivo disminuir la ansiedad que conlleva el acto sexual, centrándose en el estímulo de los sentidos.

La pareja, dirigida por el terapeuta, practicará estos ejercicios una hora cada semana, en un lugar cómodo y luminoso. La mitad del tiempo, un miembro de la pareja tomará el papel activo y luego el pasivo, y viceversa. Se tumban desnudos y exploran los placeres de los sentidos (abrazos, besos, caricias, etc.), pero sin llegar, en ningún

momento, a realizar el acto sexual (si un miembro de la pareja se excita en exceso, se masturbará por su cuenta para luego continuar la experiencia). Puede ir acompañado de una placentera ducha conjunta. Si uno de los miembros de la pareja quiere detener la sesión, ésta se suspenderá.

Irán informando de estas experiencias al terapeuta (cómo les ha ido, qué han hecho, qué sentimientos les ha producido etc.). Habitualmente, el terapeuta les dará nuevas instrucciones e irá introduciendo juegos sexuales. Cuando el terapeuta lo estime conveniente, aconsejará a la pareja que, al final de las sesiones, mantengan ya relaciones sexuales completas. Esta técnica, por tanto, reaviva y refresca la vida sexual de las parejas que están dispuestas a ello.

#### **3.10.4. Recobrar la Comunicación.**

Si a uno de los miembros de la pareja no le apetece mantener relaciones sexuales, no piense que usted ya no le gusta o que tiene un amante. Simplemente pregúntele por las causas, con cariño y serenidad. También es conveniente, cada cierto tiempo, pararse a comentar cómo van las relaciones sexuales, si ambos están satisfechos o si no lo están (entonces, habrá que preguntarse por qué). Se pueden analizar las causas y, de este modo, las relaciones mejorarán sin grandes dificultades, sobre todo si abordamos los problemas con sinceridad, calma y cierto sentido del humor.

#### **3.10.5. Recuperar el Romanticismo y la Creatividad.**

Las relaciones sexuales son un reflejo de su relación como pareja. El respeto, la ternura, los detalles, las insinuaciones y los preludios son elementos fundamentales para mantener unas relaciones sexuales satisfactorias. Recuerden que, presionando la glándula tiroides (en el cuello) de la mujer, se obtiene una estimulación sexual (sesiones de unos 10 masajes, presionando durante 3 segundos cada uno). Por supuesto, el ambiente, los preparativos, las frases sugerentes, las fantasías, los besos y caricias (por todo el cuerpo) y la creatividad, mejoran las relaciones sexuales. No olviden practicar el sexo oral, que admite múltiples variaciones. Procure también estar en buena forma física.

### **3.10.6.- Cuidar la Alimentación.**

**La Vitamina A**, actúa sobre las hormonas sexuales. La encontraremos en la leche, las frutas y las hortalizas (como la zanahoria).

**La Vitamina B1**, facilita el orgasmo. Se obtiene tomando cereales y levadura de cerveza.

**La Vitamina B12**, aumenta el deseo sexual. Se encuentra en carne, huevos, leche, hígado y riñones.

**La Vitamina C**, estimula la erección. Son ricos en esta vitamina los limones y las naranjas.

**La Vitamina E**, facilita la fecundidad. Se encuentra en la leche, los huevos y frutos secos (como los cacahuetes).

Existen variados alimentos y productos afrodisíacos como la anguila, el caviar, la jalea real, el chocolate, el tomate, las nueces, las ostras, el ginseng, las especias (como la pimienta), la langosta o las conocidas fresas con nata.

Un estudio holandés del año 2003, puso de manifiesto la eficacia de la administración de andrógenos para mejorar el deseo y el placer sexual en las mujeres. En concreto, la testosterona incrementa la libido en mujeres que padecen ciertos trastornos hormonales. *(De la Sota Guimeon, BASES PARA MEJORAR SUS RELACIONES SEXUALES, año 03-10-2010).*

## **CAPÍTULO IV**

### **IV METODOLOGÍA**

#### **4.1. ÁREA DE INVESTIGACIÓN**

La presente investigación está enfocada al área de la Psicología Clínica o Psicología de la Salud, que forma parte de la Psicología General.

En este sentido la Psicología Clínica es un campo que dirige el estudio, diagnóstico o tratamiento de problemas o trastornos psicológicos o conducta anormal que propone también definir las capacidades intelectuales y las características de conducta de un individuo.

#### **4.2. TIPIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN**

##### **a) Según el tipo de enfoque, la investigación es:**

- **Cuantitativa**, ofrece la posibilidad de generalizar los resultados más ampliamente, otorga control sobre los fenómenos y un punto de vista de conteo y magnitudes de estos. Asimismo, brinda una gran posibilidad de réplica y un enfoque sobre puntos específicos de tales fenómenos, además de facilitar la comprensión entre estudios similares. Los resultados son procesados por métodos numéricos que permiten su presentación estadística y su análisis porcentual.
- **Cualitativa**, da profundidad a los datos, la dispersión, la riqueza interpretativa, la contextualización del ambiente o entorno, los detalles y las experiencias únicas, también aporta un punto de vista fresco, natural, y holístico de los fenómenos así como flexibilidad.

##### **b) Según el tipo de alcance que pueda tener, la investigación es:**

- **Comparativa**, ya que se tiene como objetivo principal el Identificar y comparar los niveles de satisfacción en las relaciones sexuales de hombres y mujeres de 20 a 25 años estudiantes de la Universidad Autónoma Juan Misael Saracho de la ciudad de Tarija.

- Es una investigación de tipo **exploratorio**, que se efectúa normalmente, cuando el objetivo es examinar, un tema o problema de investigación poco estudiado, del cual se tienen muchas dudas o no se ha elaborado antes, es decir cuando la revisión de la literatura que tan solo hay guías no investigadas e ideas vagamente relacionadas con el problema de estudio, o bien si se indaga sobre temas y áreas desde nuevas perspectivas o ampliar las existentes.
- Es de carácter **descriptivo**, los estudios descriptivos buscan especificar las propiedades, las características y los perfiles importantes de personas, grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis. Se centran en recolectar datos que muestren un evento, una comunidad, un fenómeno hecho, contexto o situación que ocurre.

Respecto al tratamiento y análisis de los datos, se utilizarán los métodos cualitativo y cuantitativo.

#### **4.3.POBLACIÓN:**

La población está constituida por todos los estudiantes de la Universidad Autónoma Juan Misael Saracho de la ciudad de Tarija entre hombres y mujeres heterosexuales haciendo un total de 14.609 estudiantes.

Es en este sentido, para este estudio se tomarán en cuenta las siguientes características:

- a) Todos los estudiantes de la ciudad de Tarija que pertenezcan a la Universidad Autónoma Juan Misael Saracho.
- b) Que estén en edades comprendidas entre 20 a 25 años de edad.
- c) No se hará diferencia de sexo para la aplicación del instrumento.

Considerándose a todas las facultades con sus respectivas carreras, cuyo número de universo total se indica a continuación:

## CUADRO No2

### POBLACIÓN

FACULTAD	POBLACIÓN
CIENCIAS Y TECNOLOGÍA	4.512
CIENCIAS ECONÓMICAS Y FINANCIERAS	3.429
CIENCIAS DE LA SALUD	2.183
CIENCIAS AGRÍCOLAS Y FORESTALES	784
CIENCIAS POLÍTICAS Y JURÍDICAS	1.577
FACULTAD DE: ODONTOLOGÍA	812
HUMANIDADES	1.312
<b>TOTAL</b>	<b>14.609</b>

Fuente: Informe D' TIC U.A.J.M.S. 2011.

#### 4.4.MUESTRA:

En esta fase se determinó la técnica más apropiada en función del problema, la hipótesis y el diseño.

Para la muestra se tomó en cuenta a las siete facultades de la Universidad Autónoma Juan Misael Saracho, con un número de 30 estudiantes de las diferentes facultades entre hombres y mujeres para ser entrevistados.

Al tratarse de 19 carreras, la sumatoria total de la muestra alcanza la cifra de 208 unidades de observación, cantidad que fue estimada como representativa al considerar que la mayor parte del universo en cuestión no tiene el estado civil de casado.

En el caso particular de la Carrera de “Tecnología de Alimentos”, no se aplicó el instrumento como en las demás Carreras. Puesto que por la cantidad de estudiantes no se podía llegar a hacer una generalización a través de la muestra, lo que hubiese producido en sesgo en la investigación.

### CUADRO No 3

#### MUESTRA

FACULTAD	ESTRATO	POBLACIÓN ESTRATIFICADA	ESTUDIANTES ENTREVISTADOS POR FACULTAD.
CIENCIAS Y TECNOLOGÍA	Ingeniería Química	321	6
	Ingeniería Civil	2.343	8
	Ingeniería de alimentos	171	6
	Tecnología de alimentos	8	0
	Arquitectura	839	5
	Ingeniería Informática	830	5
CIENCIAS ECONÓMICAS Y FINANCIERAS	Economía	413	10

	Administración de Empresas	1.067	10
	Contaduría Pública	1.949	10
<b>CIENCIAS DE LA SALUD</b>	Químico Farmacéutico	410	6
	Bioquímica	531	8
	Medicina	472	8
	Enfermería	770	8
<b>CIENCIAS AGRÍCOLAS Y FORESTALES</b>	Ingeniería Agronómica	541	15
	Ingeniería Forestal	243	15
<b>CIENCIAS JURÍDICAS Y POLÍTICAS</b>	Derecho	1.577	30
<b>ODOONTOLOGÍA</b>	Odontología	812	30
<b>HUMANIDADES</b>	Psicología	769	16
	Idiomas	543	14
<b>TOTAL</b>		14.609	208

Fuente: Elaboración propia en base a informe D TIC U.A.J.M.S

#### 4.5. Técnicas de Muestreo:

- **Muestreo aleatorio simple:** Es aquel en que cada elemento de la población tiene la misma probabilidad de ser seleccionado para integrar la muestra. Una muestra simple aleatoria es aquella en que sus elementos son seleccionados mediante una clasificación azarosa y no así estructurada por algún criterio específico.

#### 4.6. MÉTODOS, TÉCNICAS Y/O INSTRUMENTOS.

**4.6.1 Técnicas.** Para efectivizar los métodos sé que se plantean, las técnicas empleadas son.

**a) Para la parte teórica:** Lectura comprensiva, comparada y el resumen.

**b) Para la parte empírica:** También se utilizarán técnicas estructuradas, que son aquellos instrumentos, en general escritos, compuestos por un número considerable de ítems cuya respuesta consiste en un signo, palabra o frase corta. La mayoría sólo admite una respuesta: la correcta o la mejor posible. Son conocidas como “pruebas objetivas”.

**c) Para la parte estadística:** En la presente investigación se utilizará la técnica de recolección de datos directa, porque se tomarán los datos directamente de la realidad a través de instrumentos escogidos.

**4.6.2. Métodos.** En el desarrollo del presente estudio, se ha seguido el método teórico, debido a que los planteamientos básicos del estudio efectuado se hallan sustentados por diversas teorías de la ciencia de la conducta, las mismas que proporcionarán la interpretación debida a los resultados.

El método empírico también cobra importancia en el presente trabajo científico, ya que su aporte al proceso de investigación es resultado fundamentalmente de la experiencia, en este particular, lo novedoso del tema tratado.

#### **4.6.2. Instrumentos.**

Para la presente investigación se utilizara el siguiente instrumento:

- Inventario de Interacción Sexual (IIS). LoPiccolo y Steger (1978).

#### **4.7. PROCEDIMIENTO O DESARROLLO DE LAS DIFERENTES ETAPAS:**

##### **a) Primera Etapa, Revisión Bibliográfica.**

Comprende la revisión bibliográfica detallada para el sustento del marco referencia y conceptual del presente estudio. En esta etapa se ha identificado el problema y se ha elaborado el diseño teórico metodológico para su posterior abordaje.

##### **b) Segunda Etapa, Revisión de Instrumentos.**

Comprende la búsqueda y selección de instrumentos válidos para el desarrollo de la investigación en su parte práctica.

##### **c) Tercera Etapa, Selección de la Población y Muestra.**

En virtud al contexto en el que se pretendía desarrollar el trabajo, se seleccionó la población con la que se trabajó, la misma que fue sometida a criterios de selección de la muestra y/o muestreo, para el desarrollo de la investigación en su parte práctica.

##### **d) Cuarta Etapa, Aplicación del Instrumento.**

En esta etapa se inició el trabajo práctico de la investigación, aplicándose el instrumento seleccionado, realizando entrevistas de manera personal con utilización del Inventario de Interacción Sexual y procesamiento de la misma.

##### **e) Quinta Etapa, Revisión.**

Comprende la codificación, corrección, tabulación y depuración de los resultados arribados a través del instrumento aplicado.

Así mismo, estos resultados fueron sometidos al Paquete Estadístico para las Ciencias Sociales (SPSS) para ser reducidos en cuadros y gráficos.

##### **f) Sexta Etapa, Análisis e Interpretación.**

A través de las gráficas y cuadros se realizó el análisis y correspondiente interpretación de resultados con la ayuda de la teoría vertida en el marco teórico.

**g) Séptima Etapa, Conclusiones y Comprobación de Hipótesis.**

Habiendo sido analizados e interpretados los resultados, se elaboraron los criterios concluyentes correspondientes al trabajo de investigación siendo mediante la inferencia inductiva para comprobar de este modo la hipótesis formulada la comienzo del trabajo.

**h) Octava Etapa, Propuesta y/o Recomendaciones.**

Las conclusiones realizadas, sirvieron para sustentar una argumentación y justificación para elaborar las propuestas y/o recomendaciones que apuntan a la solución del problema.

**i) Novena Etapa, presentación final y defensa del trabajo de grado**

## CAPÍTULO V

### V.- ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

En conformidad a la metodología descrita y explicada en el capítulo precedente, se pudo recolectar la información pertinente que permitió -siguiendo los objetivos directrices- arribar a los siguientes puntos:

En el presente capítulo, mediante cuadros porcentuales se presentan los resultados a los que se llegó mediante la aplicación y corrección del instrumento empleado para Identificar y comparar los niveles de satisfacción en las relaciones sexuales de hombres y mujeres de 20 a 25 años estudiantes de la Universidad Autónoma Juan Misael Saracho de la ciudad de Tarija. Estos análisis se estructuran siguiendo cada uno de los objetivos planteados.

**5.1. PRIMER OBJETIVO ESPECÍFICO:** Determinar y Comparar la Frecuencia de la Satisfacción Sexual entre Hombres y Mujeres Heterosexuales.

En el punto presente se buscó establecer la diferencia que podría existir entre el nivel de insatisfacción que en el plano sexual manifiestan los hombres en relación a la experimentada por las mujeres de la muestra observada.

Los parámetros para determinar esta variable van desde totalmente insatisfecho (a), que puede entenderse como una relación donde la actividad sexual no es percibida como placentera, hasta la categoría de mucha satisfacción, dada como placentera e importante en la situación de pareja.

Esos parámetros determinarán la forma en que las parejas experimentan la sexualidad, el rol e importancia que juega el sexo dentro de la pareja.

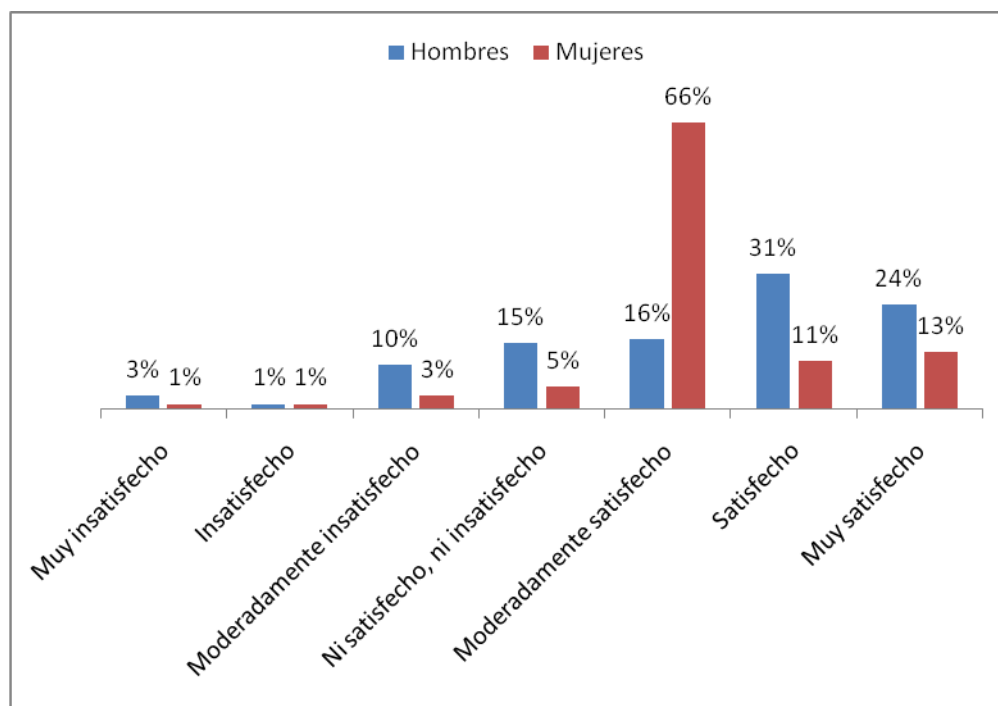
Para hacer el análisis respectivo se observó los niveles de satisfacción sexual en la muestra observada según el sexo de los sujetos como es de proceder en el instrumento de estudio.

El cuadro numérico en que se aprecia la variable de referencia en el sexo masculino y femenino es el siguiente:

**CUADRO N° 4****FRECUENCIA DE SATISFACCIÓN SEXUAL DEL HOMBRE Y DE LA MUJER**

	<b>Hombres</b>		<b>Mujeres</b>	
	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>Muy insatisfecho</b>	3	3%	1	1%
<b>Insatisfecho</b>	1	1%	1	1%
<b>Moderadamente insatisfecho</b>	10	10%	3	3%
<b>Ni satisfecho, n insatisfecho</b>	16	15%	5	5%
<b>Moderadamente satisfecho</b>	17	16%	69	66%
<b>Satisfecho</b>	32	31%	11	11%
<b>Muy satisfecho</b>	25	24%	14	13%
<b>Total</b>	<b>104</b>	<b>100%</b>	<b>104</b>	<b>100%</b>

**GRÁFICO No 1**



Fuente: Elaboración propia en base a resultados obtenidos del Inventario (IIS)

El Cuadro No 1 y el Grafico No1 muestran que la mayoría de los sujetos masculinos se hallan conformes sexualmente con sus parejas dentro de la relación, muy satisfechos en un 24% y satisfechos en un 31%, que sumados ambos porcentajes pasan de la mitad de la muestra.

Es probable que dentro de la relación de pareja exista confianza y comprensión en este aspecto, dado que el grado de satisfacción manifiesto en el campo sexual, en gran manera está determinado por la existencia de amor y calidez en la pareja, por ejemplo cuando se mantienen relaciones sexuales se descubre que hay ciertos gestos que gustan más o menos, de hecho hay ciertas caricias que producen más placer que otras; hay días en los que se experimenta más emoción, que apetece más, etc. Sin embargo es necesario revalorizar el cuerpo para conseguir una relación sexual satisfactoria dentro de la pareja, por ello es tan importante descubrir que no es malo dar y recibir placer.

Por otro lado, al tratarse de un análisis comparativo, la misma escala fue aplicada a los sujetos de sexo femenino siendo los resultados los siguientes:

Las cifras apreciadas en el cuadro de referencia muestran que el 66% de la muestra observada afirma hallarse moderadamente satisfecho, un 11% satisfecho y un 13% dice estar totalmente satisfecho con la relación sexual en la pareja. Sumados los porcentajes de los máximos niveles de (satisfecho y muy satisfecho), se tiene que un 24% muestra plenitud en el plano de las relaciones sexuales en pareja.

Sin embargo, el porcentaje mayoritario corresponde a la categoría de moderadamente satisfecho, llegándose al 66%.

Se aprecia una diferencia considerable en cuanto al grado máximo de satisfacción sexual 13% en las mujeres y 24% en los varones, donde la diferencia es considerable de casi el 50%.

Al considerar que el 66% del grupo femenino indica hallarse moderadamente satisfecho, se puede establecer que las mujeres no disfrutaban la relación sexual en el nivel e intensidad que lo hace el grupo masculino, pudiendo deberse este resultado a múltiples factores como los prejuicios sobre las relaciones sexuales, el temor al embarazo o situaciones como Infecciones de Transmisión Sexual VIH.

Un aspecto a tomar muy en cuenta es que las mujeres, sobre todo las jóvenes, suelen llegar a la excitación con mayor lentitud que los hombres, lo que hace que muchas no sientan satisfacción a la hora de mantener relaciones sexuales con su pareja.

Cabe recalcar que los índices de frecuencia en las relaciones sexuales son altamente variados y dependen fundamentalmente de las características personales, aunque también influyen factores biológicos –como la edad-, culturales, de educación, etc. Además dentro de una misma pareja la frecuencia puede variar en los distintos periodos de su vida familiar, por lo que es difícil datos orientativos. En cualquier caso, se puede decir que la frecuencia debería estar regida, sencillamente, por los deseos y capacidad por los dos miembros de la pareja. (*Max Zimmermann/ Sexualidad- Programa Educativo Pág. 132*).

Por otro lado, los niveles de satisfacción, en ambos sexos corresponden a porcentajes mínimos que puede interpretarse como notablemente reducidos, pudiendo reflejar que son muy pocos tanto mujeres como varones, que no disfrutaban de la actividad sexual en pareja.

La insatisfacción tanto de hombres como de mujeres con la frecuencia de su actividad sexual dentro de su relación sugiere que no sólo se trata de diferencias en los impulsos sexuales, sino de otras tareas y obligaciones que compiten con el tiempo de intimidad de la pareja.

Las parejas deben comunicar sus necesidades y razones para no tener sexo, ya que en estos tiempos, ambos géneros se saturan de actividades que consumen tiempo y energía que podría ser aprovechada para crear intimidad con la persona que aman. *(Por: Salud.com. Última actualización: 23/03/2011/ Hombres y Mujeres Insatisfechos con la Frecuencia del Sexo).*

**5.2. SEGUNDO OBJETIVO ESPECÍFICO:** Identificar y Comparar los Niveles de Auto Aceptación con respecto a la Satisfacción Sexual entre Hombres y Mujeres Heterosexuales.

Cuando indagamos los niveles de auto aceptación con respecto a la satisfacción sexual, hacemos referencia al grado en que el individuo es capaz de comparar su rendimiento real y efectivo en la actividad sexual, con aquel que podría concebir como el ideal.

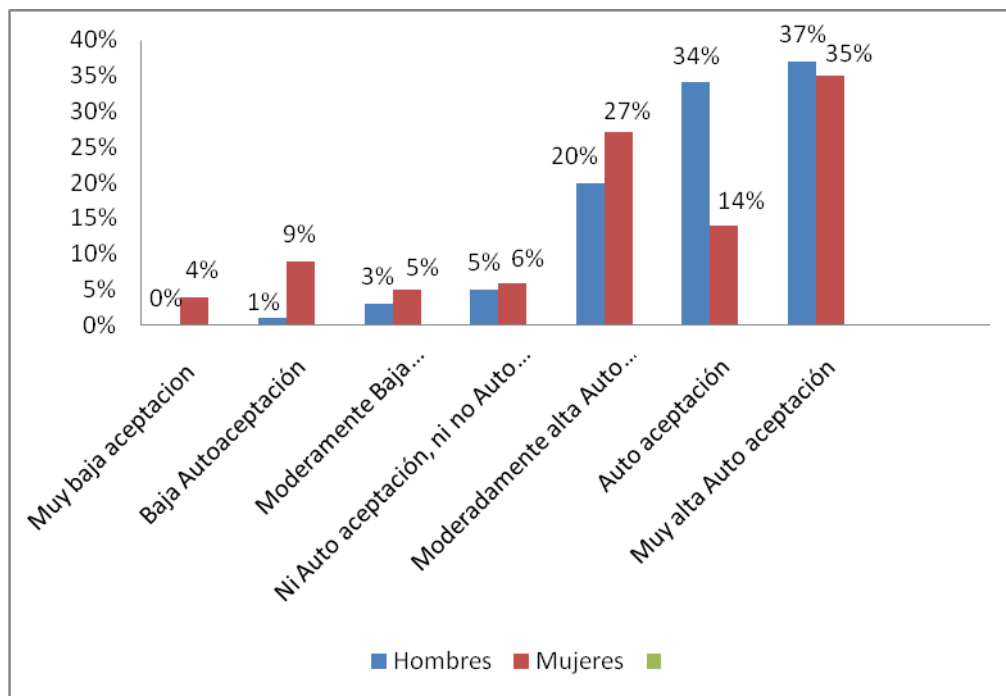
Se pretende medir la congruencia entre “realidad- ideal”. Una alta puntuación en esta escala indica una baja aceptación de sí mismo y se ve con frecuencia en individuos con trastornos de la excitación sexual.

En esos términos, el presente objetivo es observar las diferencias que la variable referida puede manifestar en el grupo masculino y femenino respectivamente.

**CUADRO N° 5****NIVELES DE AUTO ACEPTACIÓN EN LAS RE.ACIONES  
SEXUALES DEL HOMBRE Y DE LA MUJER**

	<b>Hombre</b>		<b>Mujeres</b>	
	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>Muy baja Auto aceptación</b>	0	0%	4	4%
<b>Baja Auto aceptación</b>	1	1%	9	9%
<b>Moderadamente baja Auto aceptación</b>	3	3%	5	5%
<b>Ni Auto aceptación, ni no Auto aceptación</b>	5	5%	6	6%
<b>Moderadamente alta Auto aceptación</b>	21	20%	28	27%
<b>Auto aceptación</b>	35	34%	15	14%
<b>Muy alta Auto aceptación</b>	39	37%	37	35%
<b>Total</b>	<b>104</b>	<b>100%</b>	<b>104</b>	<b>100%</b>

**GRÁFICO No2**



Fuente: Elaboración propia en base a resultados obtenidos del Inventario (IIS)

El porcentaje más relevante apreciado en el grupo masculino 37% se ubica en un nivel de auto aceptación muy alta, interpretándose al mismo como una coherencia entre el placer o rendimiento sexual real y aquel que se esperaría o se tuviera como ideal. (Gráfico No 2).

Muchos de los casos de insatisfacción sexual, y la eyaculación precoz ocurren por falta de conocimientos.

Una relación sexual para una mujer conlleva una gran fase de calentamiento o precalentamiento, con juegos sexuales, caricias y besos que la lleven a excitarse y a estar debidamente caliente para ser penetrada.

El hombre puede terminar más fácil y rápidamente pues su órgano es externo, mientras que la mujer aún no está lista para terminar, puesto que ella requiere otro tipo de estimulación sexual, más interna, que conlleva por ejemplo caricias íntimas.

Una adecuada comunicación sexual debe incluir un diálogo respetuoso y sincero donde cada quien pueda comunicar exactamente qué es lo que le gusta y como le

gusta ya que cada persona es distinta, tiene gustos, sensaciones diferentes y respetables como tal. (*Diana Ohana/ psicóloga graduada de la Pontificia Universidad Javeriana/ Insatisfacción sexual femenina*).

Ese resultado hace notar que los problemas más frecuentes en la excitación sexual serían mínimos puesto que los porcentajes respectivos (muy baja o baja aceptación) no pasan de ser el 1%.

Puede explicarse que la edad es un factor importante en cuanto al rendimiento sexual puesto que las disfunciones más frecuentes se acentúan en edades posteriores y no así en la juventud.

La misma variable al ser apreciada en el grupo correspondiente al sexo femenino dio los siguientes resultados:

Según los resultados apreciados, el porcentaje mayoritario se encuadra en un alto nivel de auto aceptación 35%, al que sigue el rango de moderadamente alta auto aceptación en un 27%, lo cual refleja que las mujeres de la muestra se hallan conformes con su rol sexual actual.

Para la mujer, la relación sexual está ligada al afecto, a las caricias a la necesidad de amar y ser amada, a la entrega total, que la hace sentir una con el ser amado, y de llegar como su pareja al orgasmo, e incluso necesitar relaciones más veces a la semana que su pareja.

Tener una mente abierta, explorar y estar dispuestos a conocerse e intentar cosas nuevas resultan ser muy positivo para la vida sexual de la pareja. (*Diana Ohana/ psicóloga graduada de la Pontificia Universidad Javeriana/ Insatisfacción Sexual Femenina*).

Al hacer el análisis comparativo entre el grupo masculino y femenino en la presente variable, no se aprecian diferencias significativas en cuanto al nivel de auto aceptación puesto que ambos grados son casi similares (35% y 37%).

Al tener estas cifras porcentuales y considerar el muy bajo puntaje asociado a niveles de baja auto aceptación (4%) se está frente a personas que con poca probabilidad presentan problemas en esta área.

**5.3. TERCER OBJETIVO ESPECÍFICO:** Determinar y Comparar la Exactitud Perceptiva que tiene tanto el Hombre de la Mujer, como la Mujer del Hombre respecto a la Satisfacción Sexual.

La variable que se analizará, exactitud perceptiva, puede entenderse como la precisión con la que el cónyuge (varón o mujer) percibe las preferencias sexuales de su pareja, es decir, que al tener conocimientos sobre las formas de satisfacción que puede tener el otro cónyuge se puede brindar mayor satisfacción sexual.

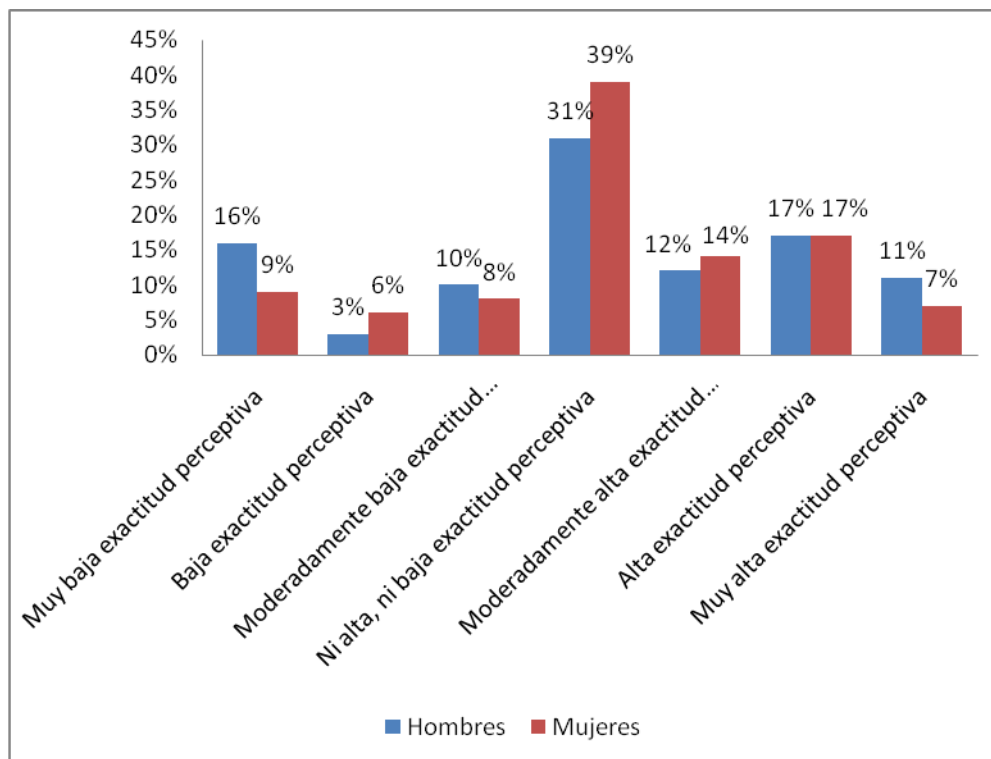
El cuadro numérico es el siguiente:

**CUADRO N° 6**

**EXACTITUD PERCEPTIVA EN LAS RELACIONES SEXUALES DEL HOMBRE RESPECTO A LA MUJER Y DE LA MUJER RESPECTO AL HOMBRE.**

	Hombres		Mujeres	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
<b>Muy baja exactitud perceptiva</b>	17	16%	10	9%
<b>Baja exactitud perceptiva</b>	3	3%	6	6%
<b>Moderadamente baja exactitud perceptiva</b>	10	10%	8	8%
<b>Ni alta, ni baja exactitud perceptiva</b>	12	11%	7	7%
<b>Moderadamente alta exactitud perceptiva</b>	13	12%	15	14%
<b>Alta exactitud perceptiva</b>	18	17%	18	17%
<b>Muy alta exactitud perceptiva</b>	31	31%	41	39%
<b>Total</b>	104	<b>100%</b>	<b>104</b>	<b>100%</b>

**GRÁFICO No3**



Fuente: Elaboración propia en base a resultados obtenidos del Inventario (IIS)

El porcentaje mayoritario establece que el grueso de los hombres de la muestra en estudio, tienen muy alta exactitud perceptiva, puntuando en muy alta 31% y alta 17%. (Obsérvese Gráfico No 3).

Durante mucho tiempo se viene diciendo que los hombres desean una sexualidad rápida, dirigida a conseguir un coito lo más rápidamente posible, lo cual es muy distinto de lo que desean las mujeres. En la actualidad las cosas han cambiado, puesto que el hombre es más consciente de que ella requiere de un juego más elaborado para alcanzar la excitación que quizá él puede conseguir en la mitad del tiempo. (Enciclopedia de la Sexualidad Tomo II- Una Relación Satisfactoria, Pág. 169).

Por otro lado los porcentajes analizados en el presente objetivo infieren que los varones conocen la forma de satisfacer debidamente a sus mujeres, aspecto que puede reflejar comunicación, diálogo y empatía, características que estarían favoreciendo la

relación en términos de satisfacción sexual, ya que lo ideal es fijarse tanto en lo agradable que resultan las caricias que se reciben, como en lo agradable que resulta sentir el tacto de la piel del otro en nuestros dedos y piel, esas caricias iniciales, no genitales, pueden ir de la cabeza a los pies, al mismo tiempo pueden ser lentas y suaves, lo cual produce un estado de relajación, bienestar y deseo de que ese estado perdure, al prolongarse aumenta la confianza mutua, la intimidad se hace más evidente y la comunicación resulta más fácil, pues ambos saben que el otro desea seguir adelante, que anhela ir un poco más allá. (Enciclopedia de la Sexualidad Tomo II, Pág. 172).

La variable en estudio tiene las siguientes particularidades en el sexo femenino:

Al igual que sus pares masculinos, las mujeres tienden a conocer mayoritariamente la manera de satisfacer sexualmente a sus parejas, puesto que el 39% puntúa muy alta exactitud perceptiva, con un 17% en alta.

Se puede atribuir una prominente puntuación en esta variable a la confianza existente en la relación de pareja, que permite el diálogo que obviamente llega hasta la intimidad y favorece la conformidad con la pareja.

Para lograr una buena comunicación sexual es básico mantener un contacto afectivo frecuente (mimos, caricias, abrazos), un contacto físico que forme parte de la comunicación diaria. De otra manera el acercamiento puede ser interpretado como una manipulación para conseguir sexo, desligado de la afectividad de la pareja.

**5.4. CUARTO OBJETIVO ESPECÍFICO:** Identificar y comparar la media de placer existente entre hombres y mujeres heterosexuales.

La variable correspondiente a Media de Placer, puede ser entendida como el grado en que la persona experimenta a la relación sexual, es decir a la intensidad en que goza al mantener relaciones sexuales.

Los grados en los que la variable se presenta van desde una auto-calificación de muy bajo placer obtenido hasta muy alto placer obtenido durante el coito.

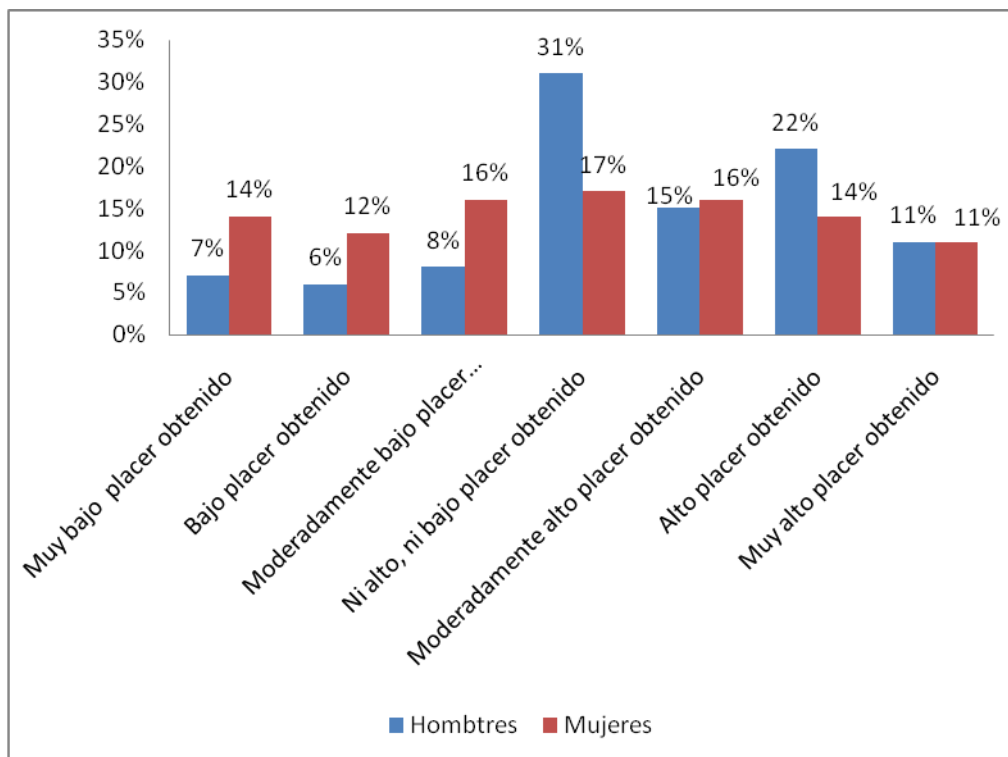
Para analizar la diferencia en la media de placer entre hombres y mujeres presentamos el siguiente cuadro.

**CUADRO N° 7**

**MEDIA DE PLACER EN EL HOMBRE Y EN LA MUJER**

	<b>Hombres</b>		<b>Mujeres</b>	
	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>Muy bajo placer obtenido</b>	7	7%	14	14%
<b>Bajo placer obtenido</b>	6	6%	12	12%
<b>Moderadamente bajo placer obtenido</b>	8	8%	16	16%
<b>Ni alto, ni bajo placer obtenido</b>	12	11%	11	11%
<b>Moderadamente alto placer obtenido</b>	16	15%	17	16%
<b>Alto placer obtenido</b>	23	22%	15	14%
<b>Muy alto placer obtenido</b>	32	31%	18	17%
<b>Total</b>	<b>104</b>	<b>100%</b>	<b>104</b>	<b>100%</b>

**GRÁFICO No 4**



Fuente: Elaboración propia en base a resultados obtenidos del Inventario (IIS)

Las cifras que se muestran (en el Cuadro No 6 y en el Gráfico No 4), establecen que la mayor parte de los varones encuestados en un 31% dicen obtener Muy Alto Placer durante las relaciones íntimas con su pareja, y otro 22% Alto Placer, lo cual indica que más de la mitad de la muestra encuentra altamente satisfactoria la sexualidad en pareja.

A partir del porcentaje mayoritario observado, los varones encuestados en su mayoría no presentan problemas en esta área llegando a disfrutar la sexualidad en plenitud, pues parece resultar bastante positivo los juegos sexuales (un beso en la mejilla, un masaje en el pelo, un abrazo, unas palabras tiernas, etc.) antes de iniciar con la relación sexual propiamente dicha.

Es probable también que los sujetos de la muestra mantengan buenos niveles de comunicación con sus parejas lo que permite tener la confianza suficiente como para realizar el sexo de la manera más complaciente.

Será importante tomar en cuenta que la mujer busca compañía, dialogo, ternura, diversión de su pareja para sentirse más sensual y así poder a apasionarse profundamente a la hora de comenzar la relación sexual. (*Enciclopedia de la Sexualidad Tomo II Pág. 170*).

Para dar cumplimiento al objetivo de referencia, se observó la misma variable en el grupo femenino, donde se obtuvieron los siguientes porcentajes:

Los porcentajes manifiestos en esta variable muestran cierto equilibrio al no sobrepasar del 17% en todas las categorías.

Si bien la categoría que alude al mayor placer obtenido posee la mayor puntuación, las demás categorías no muestran diferencias sustanciales.

Esta valoración en un sentido comparativo en relación al cuadro anterior pone de manifiesto que los varones tienen una media de placer que indica claramente que experimentan mucha mayor satisfacción que el grupo femenino, lo cual da a entender que es probable que existan en el mismo.

Los prejuicios vertidos sobre la sexualidad de la mujer, el temor a quedar embarazada siendo aún jóvenes con las consecuencias posibles, pueden ser factores que actúen inhibiendo esa capacidad de disfrutar el sexo con mayor libertad que los varones.

**5.5. QUINTO OBJETIVO ESPECÍFICO:** Determinar y comparar la aceptación de la pareja existente entre hombres y mujeres heterosexuales.

La variable estudiada hace referencia a la manera de cómo percibe el individuo a su pareja en la situación sexual. Puede decirse si concibe a su cónyuge como buen amante o malo.

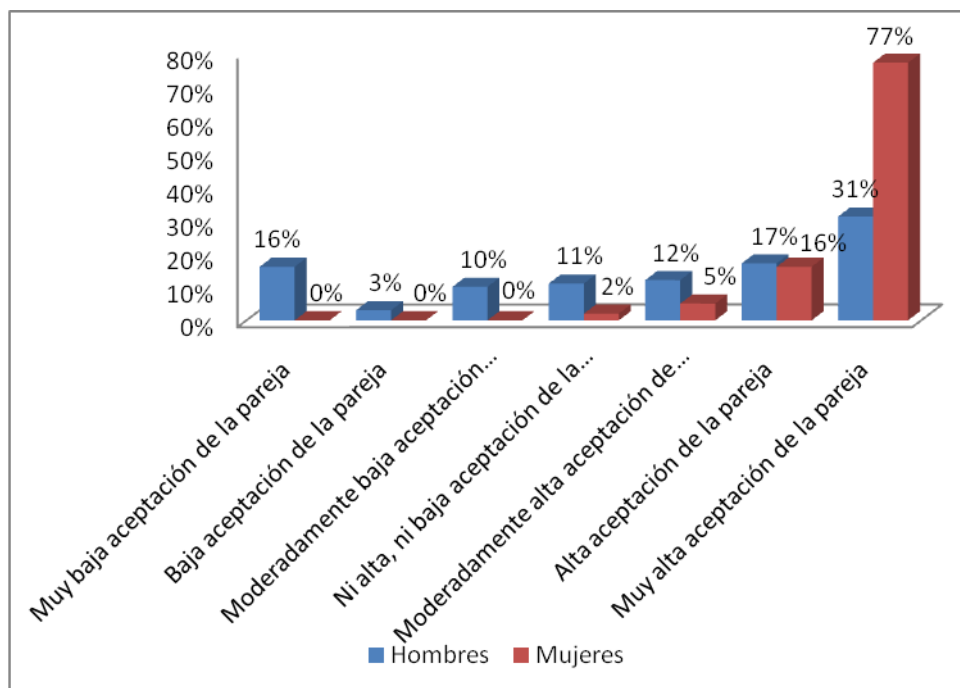
Lo que se pretende medir es esta situación, en la concepción individual, valorar a la pareja en cuanto a su rol sexual en la medida en cuánto aceptable se torna dentro de la unión sexual.

Los porcentajes son los siguientes:

**CUADRO N° 8****ACEPTACIÓN DE LA PAREJA DEL HOMBRE RESPECTO A LA MUJER Y  
DE LA MUJER RESPECTO AL HOMBRE**

	<b>Hombres</b>		<b>Mujeres</b>	
	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>Muy baja aceptación de la pareja</b>	1	16%	0	0%
<b>Baja aceptación de la pareja</b>	0	3%	0	0%
<b>Moderadamente baja aceptación de la pareja</b>	1	10%	0	0%
<b>Ni alta, ni baja aceptación de la pareja</b>	1	11%	2	2%
<b>Moderadamente alta aceptación de la pareja</b>	11	12%	5	5%
<b>Alta aceptación de la pareja</b>	20	17%	17	16%
<b>Muy alta aceptación de la pareja</b>	70	31%	80	77%
<b>Total</b>	104	<b>100%</b>	<b>104</b>	<b>100%</b>

**GRÁFICO No 5**



Fuente: Elaboración propia en base a resultados obtenidos del Inventario (IIS)

El Cuadro y Gráfico, referido establece que la mayor parte de los varones presentan un alto nivel de aceptación de la pareja; un 31% puntúa Muy Alta Aceptación de la Pareja y un 17% Alta Aceptación de la Pareja, lo que indica que casi la mitad manifiesta estar conforme y satisfecho con el rol y desempeño sexual de sus parejas.

El resultado denota que los varones tienen parejas que llegan a satisfacer sus deseos y fantasías sexuales de modo adecuado, lo que es altamente funcional al indicar que la comprensión y el afecto existente facilitan la satisfacción sexual.

Al tratarse de un objetivo comparativo, se exploró la misma variable en el grupo femenino dando los siguientes resultados:

Los resultados obtenidos establecen que las mujeres de la muestra tienen en casi la totalidad Muy Alta Aceptación de la Pareja, siendo ésta un 77% y otro nivel de Alta Aceptación de la Pareja que alcanza el 16%, lo cual sumado arriba al 93% cifra que muestra que las mujeres consideran a sus parejas buenos amantes.

Del mismo modo que el anterior cuadro, se infiere que existe dentro de la unión marital lazos de simpatía, de comprensión y de gusto por la pareja.

Es posible que al tratarse de personas casadas, la relación de pareja haya sido tan importante que llevó a la determinación de formar un hogar, donde las relaciones en general se caracterizan por la existencia de buenos lazos afectivos.

#### **5.6. DETERMINAR EL NIVEL DE SATISFACCIÓN SEXUAL ENTRE HOMBRES Y MUJERES HETEROSEXUALES.**

De acuerdo a los resultados obtenidos en el presente trabajo de investigación se pudo determinar que los hombres se encuentran con un nivel más elevado en comparación que las mujeres con respecto a la satisfacción sexual. Sin embargo, se observó también que las mujeres se encontraban medianamente satisfechas con el repertorio de conductas sexuales de su pareja, por lo que en algunos gráficos muestran resultados casi iguales, por ejemplo en la categoría de percepción que tiene el hombre con respecto a la mujer y viceversa, auto aceptación de ambos en las relaciones sexuales, entre otros.

Es posible concluir afirmando que las mujeres están pasando por una etapa en la que tener relaciones sexuales ya no es un “pecado”, es decir que poco a poco se van dejando atrás los diferentes mitos que existen para las mujeres a la hora de mantener relaciones sexuales con su pareja, como por ejemplo; miedo a quedar embarazada en la primera relación sexual, miedo a no entregarse por completo por factores o causas sociales, entre otros. Es en este sentido que poco a poco ellas van sintiendo satisfacción en sus relaciones sexuales. (*Véase cuadros comparativos y gráficos ilustrativos*).

#### **5.7 COMPARAR LOS NIVELES DE SATISFACCIÓN SEXUAL ENTRE HOMBRES Y MUJERES HETEROSEXUALES.**

Cuando se compararon los niveles de satisfacción se pudo observar que evidentemente los hombres se encuentran más satisfechos que las mujeres en las

relaciones sexuales, sin embargo se observó que las mujeres se encuentran medianamente satisfechas. (*Véase Cuadros Comparativos y Gráficos Ilustrativos*).

### **5.8. COMPROBACIÓN DE HIPÓTESIS**

Para arribar al objetivo general de nuestro tema de investigación, luego de hacer la respectiva revisión de los datos estadísticos correspondientes a los objetivos específicos, se puede concluir que la mayor parte de los estudiantes de la Universidad Autónoma Juan Misael Saracho entre las edades de 20 a 25 años, en su mayoría manifiestan tener un óptimo nivel de satisfacción sexual con sus parejas.

Asimismo, no se han detectado indicadores relevantes (altos o medianos porcentajes) sobre insatisfacción sexual, siendo en su mayoría puntuados en el máximo rango respectivo.

Sin embargo, se aprecia que las mujeres de la muestra, no disfrutaban las relaciones sexuales con la misma intensidad que en el caso masculino, estando su mayoría medianamente satisfechas, además de mostrar una media de placer sexual muy por debajo que la obtenida por los varones, por lo que podemos concluir diciendo que la hipótesis directriz está CONFIRMADA.

## CAPÍTULO VI

### VI.- CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

#### 6.1. CONCLUSIONES.

Finalmente, al culminar el presente estudio y su consecuente análisis de resultados, se pudo arribar a las siguientes conclusiones que a su vez, se constituyen en el aporte más significativo del trabajo de investigación realizado.

- Las apreciaciones y los resultados obtenidos por el instrumento de análisis, revelan que los estudiantes de la UAJMS ubicados en las edades entre los 20 y 25 años, tienden experimentar satisfacción en las relaciones íntimas.

Las teorías que al respecto se han formulado explican que es justamente en la juventud donde la sexualidad es vivida con mayor plenitud, puesto que ya se han establecido con precisión los roles sexuales y se cuenta con cierta madurez para tener una sexualidad sana y responsable.

- Los estudios efectuados establecen que los estudiantes de UAJMS, presentan en su mayoría un buen nivel de auto aceptación sexual, es decir que el rendimiento y satisfacción reales no muestran diferencias con el placer deseado o tomado como ideal.

Poco probable fuera un mal rendimiento sexual considerando que los trastornos de la excitación y las disfunciones sexuales por lo general no se propician en las edades que comprenden los sujetos de la muestra explorada, a lo que se puede inferir que el rendimiento sexual propio estaría dentro de lo aceptable como hombre o mujer.

- La investigación pudo demostrar que los estudiantes de la muestra estudiada manifiestan un buen nivel de exactitud perceptiva, en términos de conocer las peculiaridades de sus parejas a tiempo de brindarles satisfacción sexual.

Este resultado puede connotar que dentro de la pareja, mayoritariamente existe confianza y diálogo, lo que permite que a tiempo de realizar actividades sexuales el grado de inhibición sea reducido de tal modo que se puedan llegar a conocer en la intimidad.

- Se puede concluir que existe una diferencia regular en los niveles máximos de satisfacción sexual entre hombres y mujeres, siendo los varones quienes disfrutan con mayor intensidad el placer sexual, situación que puede atribuirse a que los roles sociales le asignan al grupo masculino mayor libertad y menos prejuicios en ese aspecto, situación que no es la misma en su par femenino.

También, considerando que las relaciones sexuales pueden tener como consecuencia un embarazo no deseado o no planificado, puede ser que las mujeres, al tener presente esa posibilidad se inhiban y no experimenten el placer como los varones.

- Se aprecia que en cuanto a lo que implica la media de placer, existe una sustancial diferencia en cuanto a la magnitud en que se experimenta el placer sexual en ambos grupos, siendo los varones quienes aseguran sentir mucha satisfacción a diferencia del reducido porcentaje que asevera lo mismo que muestran las mujeres.
- Se observa que en cuanto Aceptación de la Pareja las mujeres se encuentran mayormente conformes con el rol y cualidades de sus parejas en la intimidad que en el grupo de los varones, quienes si bien muestran mayoritariamente un óptimo nivel de satisfacción, se halla por debajo del porcentaje alcanzado por el grupo femenino.
- Se pudo observar que dentro de la muestra en estudio, tanto en el grupo masculino como en el femenino los niveles de insatisfacción sexual dentro de la pareja son mínimos, lo que descarta la presencia relevante de problemas como trastornos de la excitación u otros que limitan significativamente el desarrollo de una sexualidad saludable.

## **6.2. RECOMENDACIONES.**

En virtud a la investigación desarrollada y a las conclusiones arribadas, se plantean las siguientes recomendaciones:

### **a) Para nuevos investigadores:**

Estudiar los principales factores y situaciones que en las mujeres dificultan la satisfacción plena de la sexualidad en pareja de manera cualitativa para poder identificarlas con precisión.

- Elaborar estudios comparativos sobre satisfacción en grupos heterosexuales comprendidos en otras edades para determinar si el factor cronológico es una variable determinante en los niveles de satisfacción.
- Realizar este tipo de investigación con otro tipo de población, por ejemplo con pareja casadas, lo cual podría ayudar a identificar causas más precisas que hacen que hayan divorcios y separaciones.
- Realizar más investigaciones sobre temas relaciones a la Sexualidad, relaciones sexuales de parejas, ya que en nuestro medio no existen estudios, ni base teórica, lo que dificulta encontrar información actualizada sobre mencionados temas.
- Estudiar los factores y situaciones que hacen que quizá las mujeres sientan más satisfacción sexual que los varones dentro de una relación.

### **b) Para los profesionales en general:**

- Proveer a los estudiantes y jóvenes información educativa respecto a la sexualidad a fin de propugnar la reducción de prejuicios que pueden interferir en el auto percepción y satisfacción sexual en general.
- Crear más espacios donde los estudiantes puedan debatir sobre temas relacionados a la sexualidad, para que sean ellos mismos quienes den una buena información a sus pares.

- Teniendo en cuenta que en la actualidad el hablar sobre temas de sexualidad para muchos sigue siendo un tabú, es importante realizar talleres de sensibilización con la población universitaria en general, lo cual serviría para prevenir los embarazos no planificados, las Infecciones de Transmisión Sexual (ITS), y además ayudaría a crear una conciencia crítica en los estudiantes.
- Facilitar a los estudiantes bibliografía actualizada sobre mencionado tema, ya que no existe en nuestro medio material necesario para poder realizar investigaciones actualizadas.

**c) Para los estudiantes:**

- Promover estudios sobre la comunicación existente en la pareja para conocer las falencias que existen en base a una que permita alcanzar un buen nivel de satisfacción sexual.
- Realizar estudios sobre los principales prejuicios sexuales existentes del grupo masculino hacia el femenino y viceversa para establecer aquellos que con mayor magnitud pueden interferir en el desarrollo de una sexualidad sana.

**d) Para la Institución Universidad Autónoma “Juan Misael Saracho”**

- Desarrollar, dentro de la formación académica programas de Educación Sexual que promueva la reducción de prejuicios sobre los roles sexuales tanto de hombres y mujeres para promover el desarrollo integral del ser humano, programas que deben ser desarrollados por psicólogos y profesionales afines.