

# Solucionario

## Actividades y tareas

### TEMA 2

## TAMBIÉN ES SEXUALIDAD



*Cuadro de fondo, pintado por la pintora Pilar Tena*

## LA MATERNIDAD ES UNA ETAPA DE LA SEXUALIDAD DE LAS MUJERES Y DE SUS CRIATURAS

### 1. ¿Qué efectos benefactores tiene el placer? ¿Desde cuando se consideró el derecho al placer sexual?

Tomando las palabras de Casilda Rodríguez: *El placer tiene una función orgánica benefactora y necesaria para la regulación de los sistemas orgánicos, que se puede definir en términos bioquímicos y neuroendocrinos; ya no se puede sostener aquello de que era 'un enemigo del alma', una tentación exterior del demonio. Por otro lado, hace algún tiempo que sabemos que la función primaria de la sexualidad no es la reproducción sino la regulación del propio organismo; la reproducción es una función secundaria de la sexualidad.*

*Los estudios realizados, en los últimos años, sobre los beneficios de la actividad sexual han encontrado los siguientes resultados: favorecen la sensación de bienestar (mejora la autoestima, reduce el estrés y la depresión), la inmunidad (aumentan los niveles de Inmunoglobulinas IgA), la longevidad, el control del dolor y la salud sexual y reproductiva (regulación del ciclo menstrual, alivio de los síntomas del síndrome premenstrual). Así como alivio de los dolores crónicos (artritis, migraña...), debido al aumento en la liberación de endorfinas durante la excitación sexual y el orgasmo.*

*Algunos estudios señalan la reducción del riesgo de las dos causas principales de muerte en Estados Unidos, las cardiopatías y el cáncer.*

*Según la recopilación de estudios presentada en el artículo: Los beneficios de la expresión sexual para la salud, de Beverly Whipple, Ph.D., R.N. y Jon Knowles, publicado en cooperación con la sociedad de Estudios científicos sobre sexualidad. Publicado por la Biblioteca Katharine Dexter McCormick en 2003.*

*En 1994, tuvo lugar la primera declaración sobre la dimensión saludable y placentera de la sexualidad, cuando el XIV Congreso Internacional de Sexología aprobó la Declaración de los Derechos Sexuales. Este documento sobre “derechos humanos fundamentales y universales” incluyó el derecho al placer sexual. El congreso, que reunió a sexólogos de diversos países, declaró que “el placer sexual, incluyendo el autoerotismo, es una fuente de bienestar físico, psicológico, intelectual y espiritual”*

**2. ¿Cómo se puede provocar de manera experimental la activación del instinto maternal en animales que no son madres o tanto si son machos como si son hembras?**

*Uno de los primeros experimentos para demostrar que las hormonas despiertan el instinto maternal se realizó inyectando a un macho de tórtolo de collar, una cienmilésima de gramo de dos hormonas, progesterona y prolactina. El tórtolo se transformó en una “madre” protectora de los huevos y los incubaba. Los mismos resultados se obtuvieron inyectando oxitocina en el cerebro de ratas vírgenes, se transformaban en madres cuidadoras de crías de otras hembras. Se han realizado numerosos experimentos sobre el comportamiento maternal de las ratas y se ha comprobado que la construcción del nido, la reunión y agrupación de las crías dentro del nido, la reunión y agrupación de las crías dentro del nido, la limpieza de las crías con la lengua y la posición tumbada para que estas puedan acceder a los pezones, en toda la conducta de las ratas interviene la oxitocina y los estrógenos ambas hormonas están conectadas e interrelacionadas.*

**3. ¿Por qué se llama a la oxitocina la hormona del amor?**

*Es llamada hormona del amor y de la generosidad pues está presente en todas las situaciones en las que se vive el amor. Es la responsable de nuestras relaciones con las demás personas y de la sexualidad. Los efectos que provoca son de calma y relajación.*

**4. ¿Por qué se puede afirmar que amamantar es un acto que forma parte de la sexualidad de las madres y de las criaturas?**

*La fisiología, demuestra que cuando el bebé mama, recibe oxitocina de la leche materna y la madre produce tanta oxitocina como durante el orgasmo.*

**5. ¿Qué composición química tiene la oxitocina? ¿Cuándo se comporta la oxitocina como una hormona y como neurotransmisor?**

*La oxitocina, es una hormona secretada por el núcleo paraventricular del hipotálamo y liberada por el lóbulo posterior de la hipófisis. Químicamente es un neuropéptido con nueve aminoácidos. La oxitocina se comporta como una hormona cuando la libera la hipófisis al torrente sanguíneo y como un neurotransmisor cuando las neuronas del hipotálamo la liberan entre neurona y neurona, durante la las sinapsis. Hay receptores a la oxitocina en el útero, las glándulas mamarias, y en el cerebro.*

**6. Señala todas las situaciones en las que se libera oxitocina.**

- *Al recibir y dar un masaje. En el contacto físico entre las personas*
- *En el enamoramiento.*
- *En los preludios del acto sexual.*
- *En el orgasmo femenino y masculino.*
- *En el reflejo de eyeción del esperma.*
- **En el parto, la oxitocina:**
  - *Estimula las contracciones del útero para facilitar el nacimiento del bebé.*
  - *Facilita el alumbramiento de la placenta.*
- **En la lactancia, la oxitocina:**
  - *En la lactancia, cuando succiona el bebé en el pecho de la madre estimula el reflejo de salida de la leche que se produce al contraer las células mioepiteliales que rodean a los alvéolos mamarios.*

**7. ¿Cuándo libera oxitocina el bebé? ¿Cuándo la recibe? ¿Los bebés lactados artificialmente, reciben oxitocina?**

*El propio bebé, antes de nacer libera oxitocina que es un desencadenante para el comienzo del parto.*

*La recibe a través de la leche de la madre.*

*Los bebés lactados artificialmente no la reciben.*

**8. ¿Todas las mujeres liberan la misma cantidad de oxitocina?**

*En un estudio realizado en Suecia (1996) a 50 mujeres a las que se les había practicado una cesárea, se comprobó que no todas tenían la misma cantidad de receptores en su músculo uterino. Los receptores son proteínas que están localizadas en la membrana celular o en el interior de la célula y su papel es recibir las sustancias específicas que provocan una respuesta. Parece que el músculo uterino está más preparado o entrenado en unas mujeres que en otras y quizás influya en esa preparación el número de hijos, la lactancia y las relaciones sexuales.*

**9. ¿Qué diferencia hay entre la oxitocina que se libera de manera natural y la sintética que se utiliza a través de un gotero para que se contraiga artificialmente el útero?**

*La oxitocina sintética inyectada en vena y el útero recibe de golpe una cantidad enorme de oxitocina sintética lo que provoca contracciones bruscas de las fibras longitudinales del útero, las cuales provocan tirones espasmódicos de las fibras circulares que permanecerán contraídas y espásticas alargando el tiempo de la dilatación y por lo tanto del parto.*

*La oxitocina natural, se libera de forma pulsátil, rítmica y suave.*

**10. ¿Qué momento de la vida se alcanzan los niveles más elevados de oxitocina?**

*Los niveles más elevados de oxitocina se consiguen en la hora que sigue al nacimiento, si la madre y su criatura recién nacida están en un ambiente cálido, íntimo y sin interferencias, embelesadas mirándose a los ojos y en contacto piel con piel.*

**11. ¿Si se perturba el encuentro entre la madre y el recién nacido, se libera oxitocina?**

*Se produce en la madre una inhibición en la liberación de oxitocina que provoca dificultades para alumbrar la placenta y en la succión correcta al comienzo de la lactancia.*

**12. Señala las funciones de la adrenalina según el momento en que se libera**

*La adrenalina se libera en aquellas situaciones de miedo, estrés o frío.*

*También se libera de manera fisiológica en la etapa final del parto, poco antes del llamado reflejo de expulsión fetal o del nacimiento del bebé, y en esos momentos le da a la madre un estado de energía desbordante, que le impulsa a ponerse erguida, y agarrarse para permitir la máxima apertura y el nacimiento de su bebé.*

*También las hormonas de la familia de la adrenalina, la noradrenalina le permite al recién nacido adaptarse a la falta fisiológica de oxígeno que se produce durante el parto. La noradrenalina activa en el bebé el estado de alerta con sus ojos abiertos y las pupilas dilatadas.*

**13. ¿Qué hormona se libera durante el intercambio de las primeras miradas de la madre y el recién nacido?**

*Las Endorfinas. La madre se queda prendada y fascinada al contemplar el brillo de los ojos de su criatura y ambos se intercambian la mirada de embelesamiento y enamoramiento.*

**14. ¿Qué tipo de sustancias son las endorfinas y cómo actúan para bloquear el dolor?**

*Son neurotransmisores que se producen en la hipófisis. Forman parte del grupo de las encefalinas, un grupo de péptidos de cadena corta (31 aminoácidos) con propiedades farmacológicas semejantes a la morfina. La llamada beta-endorfina es la que*

*produce el efecto de euforia. Los receptores de endorfinas se encuentran en la piel, el corazón, el páncreas, los riñones, el cerebro. etc.*

*Las endorfinas son analgésicos naturales, actúan como neuromoduladores, despolarizando parcialmente las membranas de la célula y así actúan sobre los impulsos nerviosos bloqueando el dolor. Son hormonas del placer y también para eliminar el dolor.*

**15.¿Cómo describe Michel Odent, una sociedad con niveles altos de prolactina?**

*Las necesidades de los niños y de los bebés serían respetadas e incluso prioritarias. Las estimulaciones eróticas serían raras. Podemos imaginarnos una sumisión extrema a las leyes de la naturaleza, al destino.*

**16.Describe el estado de alerta del recién nacido. ¿Qué hormonas intervienen?**

*El bebé está con los ojos bien abiertos y las pupilas dilatadas, con un brillo intenso intercambian miradas con su madre, se reconocen, se reencuentran y nace entre ambos un vínculo imborrable. Las hormonas que intervienen en ese momento son las endorfinas y la noradrenalina, además de todo el cóctel hormonal de oxitocina y prolactina.*

**17. ¿Qué recomiendan, la OMS desde el año 1985 y La Estrategia de Atención al Parto Normal, (Observatorio de Salud de la Mujer, Ministerio de Sanidad) desde el año 2007, en el momento inmediato tras el nacimiento para la madre y su criatura?**

*Garantizar el contacto precoz piel con piel inmediato tras el nacimiento entre madre.*

**18. ¿Qué características tiene el entorno favorable para la fisiología del parto y nacimiento?**

La madre durante el parto necesita privacidad y no sentirse observada, es una necesidad básica. Si falta intimidad, se activa el neocortex y se alarga el parto.

Luz suave o ausencia de luz.

Silencio.

Apoyo emocional.

Calor, porque el frío libera adrenalina, hormona antagónica de la oxitocina.

**19. ¿Cómo se asegura una buena protección bacteriológica de la madre a su recién nacido?**

El contacto piel con piel entre madre y criatura proporciona al recién nacido un entorno de gérmenes familiares, son los de la madre y comparten los mismos anticuerpos, son microbios saludables que cubrirán y protegerán sus mucosas, que junto a la toma del calostro ayudarán a establecer la flora intestinal ideal. Según parece esa flora intestinal es un aspecto de nuestra personalidad y no va a ser fácilmente modificable en la vida.



## **LA MATERNIDAD Y LA CORRELACIÓN ENTRE LA LIBIDO Y LA FISIOLÓGÍA.**

**Ponencia presentada en el IV Congreso de Medicina Naturista**

***Maternidad: gestación, parto, lactancia y primera infancia.*** Zaragoza, 12-14 de mayo 2006. Esta ponencia ha sido publicada en la Revista Medicina Naturista, núm. 10, abril-junio 2006.

[www.unizar.es/med\\_naturista/web/REvista/](http://www.unizar.es/med_naturista/web/REvista/)

También está disponible el texto, en la carpeta, (2-articulos-Tema-2), el documento:(2\_maternidad-libido-Casilda-Rodrigañez)

### **¿Cómo define la autora, la libido?**

*La libido es una pulsión corporal que percibimos como deseo de placer, y que nos impulsa a realizar ciertas prácticas para obtener ese placer. La vivencia de estas prácticas es lo que llamamos 'sexualidad'. Para decirlo de forma simplificada, la libido es la pulsión que nos lleva a buscar el placer, y la sexualidad la vivencia del placer. Y lo mismo que cuando el cuerpo necesita comer, nos vienen las ganas de comer, cuando el cuerpo necesita placer (y toda la bioquímica que le acompaña) aparece el deseo. Humberto Maturana dice que biológicamente somos seres adictos al amor. Y Pedro Kropotkin decía que buscar el placer y evitar el dolor es la vía general de acción del mundo orgánico. Y Wilhem Reich que la producción sexual es la producción vital per se. Y así sucesivamente. Sin libido, perdemos el tono anímico, nos desvitalizamos, en alguna medida, nos robotizamos.*

*La libido es una pulsión producida por nuestros cuerpos, y está prevista para la conservación y el mantenimiento de nuestro organismo.*

### **2- ¿Qué función orgánica tiene el placer y la sexualidad?**

*El placer tiene una función orgánica benefactora y necesaria para la regulación de los sistemas orgánicos, que se puede definir en términos bioquímicos y neuroendocrinos; ya no se puede sostener aquello de que era 'un enemigo del alma', una tentación exterior del*

*demonio. Por otro lado, hace algún tiempo que sabemos que la función primaria de la sexualidad no es la reproducción sino la regulación del propio organismo; la reproducción es una función secundaria de la sexualidad.*

**3- ¿Cuáles son las consecuencias de la socialización bajo la implacable presión del tabú del sexo? ¿Qué causas han llevado a que las mujeres vivamos la maternidad desconectadas de nuestras pulsiones sexuales?**

*....nos parte en dos, en cuerpo y mente; porque la mente no tiene que reconocer ni darse cuenta de lo que pasa en el cuerpo. Esta situación explica el que las mujeres vivamos la maternidad desconectadas de nuestras pulsiones sexuales y que entreguemos nuestros cuerpos a la medicina; que en lugar de confiar en la sabiduría corporal y en la filogénesis (que nos ha diseñado como un prodigio sinérgico que realiza millones de operaciones por cada instante de vida), traslademos la confianza a la medicina que como mucho es capaz de aprehender alguna millonésima parte de lo que ocurre en nuestros cuerpos; así que en cuanto tenemos dos faltas vamos a visitar al especialista como si estuviéramos enfermas.*

**4- ¿Se puede demostrar que el deseo materno tiene una base biológica?**

*La base biológica del deseo materno, está siendo confirmada por la biología, la antropología, la fisiología, la neurología el psicoanálisis y las mismas prácticas clínicas; es un bien imprescindible para la salud de la humanidad, que en nuestra sociedad se corrompe y se desperdicia.*

*Las pulsiones sexuales de la pareja madre-criatura están orientadas a completar la gestación, a la regulación mutua de la fisiología a través de la lactancia, sin ninguna relación ni psíquica ni fisiológica con las relaciones coitales de la vida adulta, en cuyo nombre se viene condenando el amor materno corporal.*

**5- ¿Qué conclusiones finales plantea la autora respecto a la libido y la fisiología?**

*La libido y la fisiología son dos dimensiones de nuestra vida orgánica; no se puede estudiar el cuerpo humano sin tener en cuenta su dimensión libidinal, ni tomar medidas terapéuticas sin contemplar la libido en la regulación orgánica. Todo ello se suele concretar en el respeto a la integridad y a los deseos de las personas, y en lo que a la maternidad se refiere, en el reconocimiento de la sabiduría del deseo materno (en las madres y en las criaturas).*

**6- ¿Cuál es la mayor prueba de esclavitud y sometimiento de la mujer?**

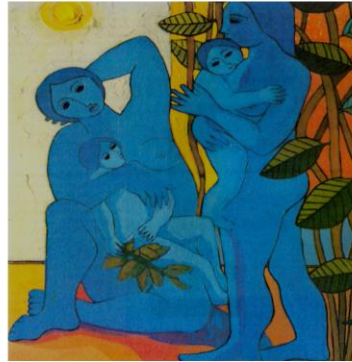
*La represión del deseo materno*

**7- ¿cuál es el papel de la unión madre-criatura?**

*La regulación fisiológica que facilita el desarrollo de la criatura.*

## MANIFIESTO PARA LA RECUPERACIÓN DE LA MATERNIDAD

Manifiesto para la recuperación de la maternidad



MANIFIESTO COMPLETO, EN LA CARPETA 2\_docu\_articulos\_Tema\_2

Mujeres 22ul, 1989, Candido Blázquez

El manifiesto para la recuperación de la maternidad, es un documento basado no sólo en la experiencia social cotidiana sino también en la evidencia científica aportada por muchas mujeres y madres, y también hombres y padres, pertenecientes a diversos campos de la medicina, la psicología, la sociología y la pedagogía.

En la carpeta, 2\_tb\_sexualidad, se encuentra el documento: Manifiesto para la recuperación de la maternidad.

También en la web:

<http://amaryi.files.wordpress.com/2007/03/manifiesto.pdf>

-Lectura del texto del manifiesto y búsqueda del significado de los siguientes términos:

**Pulsión. Simbiosis. Primal. Equidad entre hombres y mujeres. Hábitat. Eyección. Reflejo orgásmico. Colecho.**

**Pulsión:** Es un concepto que aparece con el estudio científico de la sexualidad humana en la primera mitad del siglo XX. Existen unas pulsiones o impulsos corporales que tienen la misión de desencadenar o mantener una determinada secuencia de procesos fisiológicos; es decir, que tienen una función reguladora en nuestros organismos.

El neurólogo Werner Kahle, del Instituto Neurológico de la Universidad de Frankfurt, explica: Son también controladas por el hipotálamo funciones vitales como la ingestión de alimentos (...) así como los

procesos responsables del mantenimiento de la especie y la sexualidad. Estas actividades vitales son desencadenadas por necesidades corporales que se vivencian como hambre, sed o impulso sexual. Los impulsos al servicio de la conservación del organismo y de la especie se acompañan generalmente, de componentes afectivos (emociones y sentimientos): placer, displacer, alegría, angustia, satisfacción, miedo o ira. En el desencadenamiento de estas emociones el hipotálamo juega un papel esencial. (Atlas de Anatomía, Tomo III. Sistema nervioso y órganos de los sentidos Pág 186 Ediciones Omega, 1994).

**Simbiosis:** En biología, la simbiosis es la unión de dos organismos que se fusionan para beneficio mutuo. En antropología se ha utilizado también el concepto de 'díada' para designar la pareja madre-criatura; el concepto de 'díada', como dice Nils Bergman (en el documental Rediscover the Natural Way) hace referencia a una cosa que está compuesta por dos: y no a dos cosas unidas por un vínculo. La simbiosis madre-criatura fue comprobada por el psicoanálisis (Michael Balint,) y recientemente por la neonatología y la neurología; mientras que el psicoanálisis habla de una interdependencia pulsátil o libidinal, desde la neonatología se observa la sincronización en ambas simbioses de varios fenómenos fisiológicos relacionados con el metabolismo básico: temperatura, sueño, ritmo cardíaco, respiración, estado de relajación, producción de leche etc. Esta comprobación le lleva a Nils Bergman (Restoring de Original Paradigm) a decir que la unión madre-criatura forma un solo organismo.

**Primal:** Término utilizado por varios autores que han estudiado la maternidad y el nacimiento, y que abarca desde la concepción hasta el primer año de vida extrauterina que es cuando se considera completada la gestación; es decir, por etapa primal del ser humano entenderíamos los 21 meses de gestación intra y extrauterina.

**Equidad entre hombres y mujeres:** Reconocimiento ecuánime y no jerárquico de las semejanzas y las diferencias entre hombres y mujeres como congéneres humanos; integra el reconocimiento y la promoción de

la igualdad y la diferencia humanas; promueve la lucha contra toda forma de dominación entre hombres y mujeres, entre hombres, entre mujeres, entre adult@s y niñ@s, y entre human@s y el conjunto de seres vivos.

**Hábitat:** En biología es el lugar en el que una especie puede desarrollar sus funciones vitales básicas; estas funciones básicas se conocen como nicho. Sin hábitat el nicho no puede desarrollarse. Nils Bergman emplea estos conceptos para explicar que las funciones vitales de la criatura humana requieren su hábitat para desplegarse al nacer: estar sobre el torso desnudo de la madre.

**Eyección:** Según el diccionario es el acto de expeler o lanzar el contenido de un órgano, cavidad o depósito; en este caso se refiere a la leche materna.

**Reflejo orgástico:** En sexología es el movimiento reflejo, involuntario, ondulante, pulsátil y placentero, que implica a todo el cuerpo. Es el reflejo mismo de la vida; el movimiento expansivo de la vida. Las niñas pequeñas, si no han crecido en un entorno excesivamente represivo, manifiestan con frecuencia este reflejo involuntario, en el que no participa el neocortex para nada, haciendo movimientos rítmicos de la pelvis, montadas a caballo sobre el brazo de un sofá o similares.

**Colecho:** Práctica de dormir juntos, en el mismo lecho. En inglés se utiliza 'co-sleeping' y en francés 'sommeil partagé', poniendo más el acento en la función de dormir juntos, que en el lugar físico que se comparte para dormir.

**¿Qué le lleva a Nils Bergman, desde la Neonatología, a considerar que madre y criatura son un mismo organismo?**

Desde la neonatología se observa la sincronización en ambas simbioses de varios fenómenos fisiológicos relacionados con el metabolismo básico: temperatura, sueño, ritmo cardíaco, respiración, estado de

**relajación, producción de leche etc. Esta comprobación le lleva a Nils Bergman (Restoring de Original Paradigm)**

### **La consideración de la sexualidad a lo largo de los tiempos**

**Pregunta a tus familiares, madre, padre, abuelos y abuelas, qué se consideraba adecuado e inapropiado, en su juventud, con respecto a la sexualidad.**

### **Análisis de materiales sobre sexualidad dirigidos a jóvenes**

**Actividad para realizar en grupos. El trabajo consiste en realizar un análisis de los materiales que contienen información sobre sexualidad, como por ejemplo: folletos, guías, revistas, páginas en internet, centros de información para jóvenes en las diferentes comunidades españolas.**

**Repartidos en grupos para realizar la búsqueda de materiales:**

#### **Primera parte**

- 1. En diferentes comunidades.**
- 2. En otros países**
- 3. En diferentes soportes (revistas especializadas, folletos, guías)**
- 4. Entrevistas a expertos, socio-sanitarios, educadores, responsables de juventud...**
- 5. Búsqueda en internet**

**Segunda parte. Con los materiales recopilados, realizar un análisis de los mismos.**

- 1. Recopilación y recuento de palabras relacionadas con riesgo, peligro, enfermedad, aspectos negativos de la sexualidad.**
- 2. Recopilación y recuento de palabras relacionadas con bienestar, respeto, placer, comunicación, aspectos positivos de la sexualidad**

Tercera parte. Realizar un folleto dirigido a jóvenes de la edad del grupo de trabajo.

Cuarta parte. Opcional. Entrevistas a expertos para transmitir los resultados del trabajo y aportar sugerencias para realizar nuevos materiales informativos.

### Diseño de un folleto

A partir del folleto, ver doc. en pdf, (2\_folleto\_tb\_sexualidad) que se presenta en la carpeta 2\_tb\_sexualidad

Se pueden idear otros folletos con los mismos objetivos que se han planteado para el tema, es decir: ampliar el concepto de la sexualidad, incluyendo la maternidad como parte de la vida sexual de las mujeres y sus criaturas.

