

CENTRO DE DESARROLLO COGNITIVO  
**CEDECOG**

[www.cedecog.org](http://www.cedecog.org) [E-mail: .gguerracr@yahoo.com](mailto:.gguerracr@yahoo.com) tels:255-1380/ 307-2330

**El Ciclo Sexual.**

Lic. Galo Guerra. Psicólogo Modificador De Conducta  
Codirector del Centro de Desarrollo Cognitivo, Y Docente Universitario

Un tema de rigor en cuanto a su abordaje, dada su importancia en la vida humana, es el referente al ciclo sexual de las personas. Comúnmente los hombres y las mujeres tienen actividades sexuales, tienen coitos, pero no es tan frecuente encontrar una búsqueda de conocimiento que ayude a mejorar la calidad de esta acción, más allá de una simple posición que incremente la estimulación específica sobre un área, que por lo general será exclusivamente genital.

Frente a este panorama, no es de sorprenderse encontrar que para muchos tenga sentido, aquella “Ley de Murphy”(1994) que dice: “El sexo es denominado con frecuencia “el acto”... ¡porque frecuentemente es fingido!”.

En psicología han sido numerosos los estudios realizados por Freud, Reich, Fromm, por ejemplo, hasta llegar a las propuestas sexológicas de Masters y Johnson, Kinsey, y Kaplan. Tomando por base estos referentes es que se desarrolla el presente artículo.

En mi preferencia personal, el modelo de Kaplan, que ha derivado en la formación de escuelas sexoterapéuticas, incluye un par de factores que resultan de vital importancia en el ciclo sexual. Evidentemente no es mi intención demeritar la propuesta de Masters y Johnson, la considero altamente efectiva y bastante completa, simplemente me parece importante incluir la satisfacción por ejemplo, como parte del ciclo.

El ciclo sexual entonces tendrá cinco fases: deseo, excitación, orgasmo, resolución y satisfacción, las cuales funcionan de manera circular, y no linealmente, como en algún momento se ha creído.

CENTRO DE DESARROLLO COGNITIVO  
**CEDECOCG**

[www.cedecog.org](http://www.cedecog.org) E-mail: [.gguerracr@yahoo.com](mailto:.gguerracr@yahoo.com) tels:255-1380/ 307-2330



### **El Deseo.**

El deseo sexual es un activador de índole psicológico. Es la puesta en marcha del apetito sexual de la persona, al ser expuesta a un Estímulo Sexual Efectivo. Todas las personas poseen distintos activadores sexuales, pueden ser visuales, táctiles, olfatorios, auditivos, o imaginativos. Varían de un individuo a otro, y no necesariamente implican coincidencia entre dos personas. El punto entonces es que a cada sujeto le estimulan cosas diferentes, y eso que estimula de forma adecuada a una persona en específico es el Estímulo Sexual Efectivo.

Nuevamente cito las leyes de Murphy (1994) cuando dicen que “se han probado muchísimos afrodisíacos... ¡hasta ahora el dinero es único que resulta!”. No es mi criterio que esto sea verdad. La comunicación seria, pasiva y tranquila, consigo mismo y con otra persona es el mejor afrodisíaco. Esto lleva a otra deducción, la mejor forma de aniquilar el deseo será la incomunicación (el silencio) y el conflicto (las peleas).

En términos operativos y funcionales, es necesario en primer lugar que un individuo tenga comunicación hacia su interno, que desarrolle un diálogo con su persona mediante el cual logre determinar cuáles son sus propios estímulos efectivos. Implica un autoconocimiento que conlleva abandonar mitos, tabúes, inhibiciones y complejos, y aventurarse en explorarse a sí mismo, en libertad.

CENTRO DE DESARROLLO COGNITIVO  
**CEDECOG**

[www.cedecog.org](http://www.cedecog.org) [E-mail: .gguerracr@yahoo.com](mailto:.gguerracr@yahoo.com) tels:255-1380/ 307-2330

Una vez que se han identificado cuáles son los estímulos sexuales efectivos, aparece en el panorama una labor que se muestra titánica: hablar con otra persona al respecto. La actividad sexual puede desarrollarse con parejas esporádicas con las cuales no exista un vínculo emocional; o bien puede ejecutarse con una a quien se le involucre afectivamente y con la cual exista estabilidad y permanencia. Indistintamente de cuál de estos sea el panorama, llegado el momento es necesario establecer algún tipo de comunicación que permita exponer los gustos y deseos que se anhelan en ese instante.

No necesariamente las fantasías que provocan estimulación sexual para una persona coincidan con los estímulos efectivos para la otra persona. Es importante entonces abrir un espacio de diálogo en el que se puedan intercambiar cuáles son los estímulos efectivos para cada uno. Es conveniente entonces haber compartido este espacio de forma previa, para evitar sorpresas desagradables, o verse comprometido en situaciones que generen incomodidad. Además, el conocimiento previo ayuda a predisponer favorablemente a la consecución de las fantasías, pues permite hacerse a la idea, inhibiendo el estigma de “moralmente dudoso” que se puede tener sobre la estimulación solicitada, si esta fuera requerida de primera instancia.

### **La Excitación.**

La excitación es el conjunto de respuestas fisiológicas que se producen a partir de la aparición del deseo. Para que ellas ocurran debe existir la estimulación sexual efectiva, y tienen por finalidad preparar al organismo para el coito.

En el caso del varón, se pueden citar a grosso modo los principales cambios fisiológicos de la siguiente manera: se produce un levantamiento de los glúteos, así como de los testículos, se incrementa la irrigación sanguínea hacia el pene, el cual producto de la congestión provocada por la sangre, engrosará y provocará la erección. En el pecho la

CENTRO DE DESARROLLO COGNITIVO  
**CEDECOG**

[www.cedecog.org](http://www.cedecog.org) [E-mail: .gguerracr@yahoo.com](mailto:.gguerracr@yahoo.com) tels:255-1380/ 307-2330

tetilla logrará cierto endurecimiento, aunque no resulta un área tan sensible como en la mujer.

En la mujer se realizará una irrigación sanguínea hacia el área vaginal, provocando el cambio de la coloración de los labios menores y las áreas que le rodean, se produce el engrosamiento y la apertura de los labios mayores y menores con la finalidad de recibir al pene; para lo cual además se secreta en el área mesointerna de la vagina la transudación. Igualmente se produce un levantamiento de los glúteos; y los pechos y pezones logran una ligera erección.

Estos cambios fisiológicos incrementan la curva del deseo de forma ascendente, logrando que aumente el placer y el deseo de la penetración. En estos momentos la excitación depende fuertemente de la estimulación sexual efectiva, pues un descenso en la misma podría provocar la pérdida de la apetencia en ese momento. Esto lleva a deducir que se debe tener un cuidado particular en observar las reacciones de la persona con la que se está compartiendo el momento sexual, pues como dice Alvarez-Gayou (2004)“para bailar tango se ocupan dos...”

### **El Orgasmo.**

Esta fase se ocurre cuando la curva de la excitación encuentra su punto máximo y se experimenta y cruza el umbral del orgasmo inminente.

El orgasmo es una reacción compartida entre la fisiología y la psicología. En el plano físico a nivel muscular la vagina experimenta contracciones espasmódicas en una frecuencia de tres a quince contracciones en un lapso de ocho segundos. En algunas mujeres, no en todas, existe la capacidad de liberar un flujo del cual no se tienen conclusiones investigativas de su origen al cual se le ha llamado “eyaculación femenina”.

CENTRO DE DESARROLLO COGNITIVO  
**CEDECOG**

[www.cedecog.org](http://www.cedecog.org) [E-mail: .gguerracr@yahoo.com](mailto:.gguerracr@yahoo.com) tels:255-1380/ 307-2330

En el varón se produce la eyaculación, que consiste en la liberación del semen fuera de su cuerpo por los conductos seminales y se expulsa por el pene. Sin embargo el orgasmo y la eyaculación no son sinónimos, son eventos separados, que ocurren al unísono la mayor parte de las veces. Se han encontrado casos en los que se produce el orgasmo en ausencia de la eyaculación; así como también se puede producir una eyaculación sin que exista el orgasmo. Las creencias populares son las que hacen que se perciban como si fuera uno mismo lo que genera en algunos varones ansiedad por alcanzar pronto su evacuación creyendo que ésta es el significado del clímax de la relación.

Los estudios de la sexología y de algunos psicólogos, demuestran que si bien es cierto que en los encuentros sexuales casuales se evidencia un alto nivel de satisfacción en el orgasmo, es en las relaciones donde se involucra un vínculo afectivo donde estos niveles logran índices superiores al momento del clímax.

### **La Resolución.**

En ella ocurre el llamado “período refragtario”, el cual consiste en un acomodo fisiológico de los genitales, los cuales vuelven a su estado anterior a la aparición del deseo. En el varón y en la mujer la congestión sanguínea del área pélvica disminuye provocando la flacidez en el pene del hombre y el resecamiento y deshinchazón de los labios vaginales en la mujer.

Existe la posibilidad de tener nuevamente actividad sexual, sin embargo cabe aclarar que los períodos refragtarios son de distinta duración en el hombre y en la mujer, pues mientras ella se encuentra dispuesta para el acto en pocos minutos, incluso a veces en segundos; el varón puede necesitar de quince a veinticinco minutos para lograr nuevamente una adecuada erección.

CENTRO DE DESARROLLO COGNITIVO  
**CEDECOG**

[www.cedecog.org](http://www.cedecog.org) [E-mail: .gguerracr@yahoo.com](mailto:.gguerracr@yahoo.com) tels:255-1380/ 307-2330

**La Satisfacción.**

Esta es una fase de implicaciones psicológicas. En ella influyen todas las situaciones, acciones y comunicaciones, verbales o corporales, que generan una sensación de agrado por la actividad sexual y el compartir sexualmente con la otra persona.

Dado que la propuesta de ciclo sexual es circular, en esta fase de satisfacción es donde se gesta el siguiente acto sexual, pues esta fase en sí misma se convertirá en una de las estimaciones sexuales efectivas en el futuro. Ella se convierte en uno de los factores de deseo sobre la actividad con la otra persona.

Es entonces necesario que en esta etapa se tenga un particular cuidado con la comunicación verbal y corporal, pues ambas personas se encuentran en un momento particularmente sensible, palabras inadecuadas, descalificantes, o el mismo hecho de pelear después de la actividad sexual, inhiben desde la psicología el deseo, y decrementan la excitación, por tanto el orgasmo no alcanzará niveles de intensidad altos. En algunos casos, incluso se ha reportado de personas que durante alguna de las fases anteriores se encuentra pensando en los pleitos, palabras, y gestos de algún problema anterior con la persona; o recordando situaciones de riñas con personas anteriores, desembocando entonces en una insatisfacción por el sexo.

La satisfacción está presente entonces en el resto de las etapas del ciclo, y depende de cada persona el cuidarla, no esperar que la otra persona lo haga por uno, se debe brindar y esperar recibirla recíprocamente, aunque sea en un encuentro sexual casual.

**Referencias Bibliográficas.**

CENTRO DE DESARROLLO COGNITIVO  
**CEDECOG**

[www.cedecog.org](http://www.cedecog.org) [E-mail: .gguerracr@yahoo.com](mailto:.gguerracr@yahoo.com) tels:255-1380/ 307-2330

- Alvarez-Gayou, Juan Luis. **Sexoterapia Integral**. Editorial Manual Moderno, 1986.
- Alvarez-Gayou, Juan Luis. Conferencia impartida en el **I Congreso Nacional de Sexualidad**, San José, Costa Rica, 2004.
- Caballo, Vicente y cols. (Comp.) **“Manual de Técnicas de terapia y modificación de conducta”**. Editorial Siglo XXI, España. 1998.
- Caballo, V.; Ellis, A. y Lega, L. **Teoría y práctica de la terapia racional emotivo – conductual**. Siglo Veintiuno España Editores, S. A. Madrid, 1999.
- Dattilio, F & Padesky, C. **Terapia Cognitiva con Parejas**, traducido por Gorbeña y Tolosa, España.1995.
- Ellis, Albert; Grieger, Russell. **Manual De Terapia Racional Emotiva**.1981.
- Ellis, Albert. **Terapia Racional Emotiva**. Editorial Pax – México, 1980.
- Ellis, Albert. **Razón y Emoción en Psicoterapia**. Editorial Descleé de Brower S.A. 1980.
- Ellis, A.; Caballo, V. Y Lega, L. **“Terapia Racional Emotivo Conductual”** Editorial Siglo XXI, México, D. F., 1999.
- Ellis, A. Dryden, W. **Práctica de la Terapia Racional Emotiva**. Editorial Descleé de Brower S.A. 1989.
- Farré, José. **El Libro del Sexo**. Editorial Exito, 1998.
- Feliu, María Helena; Güell, María Antonia. **Relación de Pareja: Técnicas para la Convivencia**. 1992.
- Fromm, Erich. **El Arte de Amar**. Editorial Paidós, 1959.
- Gaudefroy, M. **Estudios de Sexología**. Editorial Herder, Barcelona, 1968.
- Guerra, Galo. **La elección de pareja**. Revista Virtual CEDECOG, 2004.
- Kaplan, Helen. **Evaluación de los Trastornos Sexuales**. Ediciones Grijalbo, 1985.
- Kaplan, Helen. **La Nueva Terapia Sexual**. Ediciones Grijalbo, 1978.
- Keesling, Bárbara. **El Arte del Placer Sexual**. Ediciones Roobinbook, 1995.
- Lansky, Bruce. **La Segunda Ley de Mamá Murphy**. Editorial DIANA, 1994.
- Reich, Wilhem. **La Revolución Sexual**. Editorial Planeta – Agostini, 1993.

CENTRO DE DESARROLLO COGNITIVO  
**CEDECOG**

[www.cedecog.org](http://www.cedecog.org) [E-mail: .gguerracr@yahoo.com](mailto:.gguerracr@yahoo.com) tels:255-1380/ 307-2330

- Reich, Wilhem. **La Función del Orgasmo.** Editorial Paidós, 1981.
- Van Pelt, Nancy. **Felices para Siempre.** 1990.
- Watzlawick, Paul. **Teoría de la Comunicación Humana.** Editorial Herder, 1981.
- Watzlawick, P. Nardone, G. **Terapia Breve y Estratégica.** Editorial Paidós, 1997.