

Sexualidad de los hombres (masculina (¿)) en la vida adulta

Male sexuality during adult life

Félix López Sánchez¹

Resumen

El objetivo de este trabajo es reflexionar críticamente sobre la sexualidad de los hombres en la vida adulta, señalando algunas de las características, los factores que influyen en ellas y lo que podemos hacer para mejorar las relaciones sexuales y amorosas.

La diversidad entre los hombres es tan grande que toda generalización, aunque se base en datos estadísticos fundados, es injusta y puede provocar prejuicios que dificulten las relaciones. En todo caso, evitar los factores de riesgo asociados al sexismo y a las conductas sexuales en las relaciones sexuales y amorosas es urgente en nuestra sociedad. Para ello, además de medidas sociales, proponemos una socialización en la ética de las relaciones sexuales y amorosas: ética del consentimiento, igualdad, placer compartido, lealtad, salud sexual, derecho a la vinculación y desvinculación amorosa y derecho a la diversidad, como venimos proponiendo en nuestras publicaciones.

Palabras clave: Sexualidad, adultez, educación sexual, ética de las relaciones sexuales y amorosas.

Para citar el artículo: LÓPEZ SÁNCHEZ, Félix. Sexualidad de los hombres (masculina (¿)) en la vida adulta. *Revista de Treball Social*. Col·legi Oficial de Treball Social de Catalunya, agosto 2016, n. 208, páginas 49-66. ISSN 0212-7210.

¹ Catedrático de Psicología de la Sexualidad. Universidad de Salamanca.

Abstract

The aim of this essay is to make a critical reflection on male sexuality during adult life, highlighting some of its characteristics, influencing factors and what can be done to improve sexual and affective relationships.

Diversity among men is too wide to make any generalisations, even though they might be based on statistics, they can be unfair and create prejudices that could hinder relationships. In any case, to avoid risk factors associated with sexism and sexual conduct in relationships has become an urgent matter in our society. For this reason, aside of social measures, we propose the socialisation of ethics in sexual and affective relationships: ethic of consent, equality, shared pleasure, loyalty, sexual health, right to engage or disengage in relationships and right to diversity, as we propose in our publications.

Key words: Sexuality, adulthood, sexual education, ethics in sexual and affective relationships.

1. ¿Y qué es la adultez? Entre los adolescentes o jóvenes y viejos

En realidad no sabemos cuando acaba la adolescencia. La OMS ubica el final a los 20 años, por ejemplo, pero los investigadores señalan que es muy variable, porque muchos adolescentes se tienen que quedar, social y laboralmente hablando, en una situación de adolescencia forzosa, por razones bien conocidas, hasta la década de los 30 o más. De esta forma, adolescencia y juventud se difuminan cada vez más.

La juventud seguiría a la adolescencia, por lo que no sabemos bien cuando empieza y las personas viejas (solo aceptan llamarse mayores) se esfuerzan en parecer y autoconsiderarse jóvenes el mayor tiempo posible. Y esto mismo le pasa aún más a los supuestos adultos: hacen lo posible por parecer y vivir un estilo de vida joven. De esta forma también se difuminan las diferencias entre juventud y adultez.

En otras especies se considera adulto a los animales que pueden reproducirse, pero este criterio no es válido para humanos al ser una especie social y cultural que organiza su identidad y su vida con otros criterios.

Por último, el diccionario no nos aclara demasiado, al definir el adulto como la persona que ha llegado al mayor crecimiento o desarrollo, pero sin aclarar si se refiere sólo a su fisiología o también a otras capacidades, los que nos llevaría a un gran aprieto si pretendemos poner límites a estas capacidades en la juventud o primera adultez.

Por nuestra parte, sabiendo que se trata de distinciones imprecisas, podríamos centrarnos en tres etapas cronológicas de la vida, aunque sabemos que son difusas, en términos emocionales, sexuales amorosos y sociales (20-30 años, 30-45 y 45-60 años).

Y todo se vuelve más confuso, dado que los valores dominantes, como reconoce Ortega y Gasset en *La rebelión de las masas*, se asocian a la juventud, al menos desde principios del siglo XX; hoy se ha acentuado este predominio.

2. Modelos de desarrollo sexual (López, 2012)

Los modelos interpretativos del desarrollo sexual tienen mucho que ver con lo que acabamos de decir y con la comprensión de la especificidad de la sexualidad masculina y femenina: modelo biologicista, modelo joven y modelo multicausal y de diversidad.

El modelo más clásico es biologicista, basado en la reproducción, considerando que las capacidades sexuales para desear, excitarse y tener orgasmo se desarrollan hasta la juventud, se mantienen durante la juventud o primera adultez e involucionan inexorablemente después hasta la vejez, tanto en mujeres (con el cambio cualitativo de la menopausia) como en los hombres (con capacidad reproductiva hasta edades muy avanzadas, en la mayor parte de los casos). Este modelo legitima la moral sexual cristiana, como es sabido, que legitima solo la actividad sexual en el matrimonio heterosexual y su función procreadora.

Este modelo ha sido contestado en nuestra cultura moderna, tanto desde la ciencia, como por la sociedad de libre mercado y consumo. En efecto, en esta sociedad, desde los años 60 del siglo 20, han acabado predominando valores y prácticas sexuales sustentadas, publicitadas y favorecidas por una sociedad secularizada en la que los derechos individuales y los placeres, también los sexuales, son tratados como un producto más de consumo. Los viejos mitos legitiman este nuevo tratamiento de la sexualidad. Consumir sexualidad es un nuevo valor y mantenerse o parecer joven es fundamental para poder navegar en el libre mercado de las relaciones sexuales. Es así como se ha hecho dominante un modelo joven, como apariencia, estilo de vida y vida sexual, convertido en la referencia para todas las edades y para hombres y mujeres. La vida sexual es un derecho individual y el consumo de actividad sexual una condición para la salud (confundiendo lo que es saludable con lo que es obligatorio o condición necesaria para la salud). Incluso, algunos profesionales de la salud han añadido en apoyo de esta idea, el siguiente eslogan: “lo usas o lo pierdes”, “con el coito también se pierden calorías”, etc.

Este modelo joven y de mercado, en el que hay que competir, es una “mina” para la publicidad, llena de contenidos

El modelo más clásico es biologicista, basado en la reproducción, considerando que las capacidades sexuales para desear, excitarse y tener orgasmo se desarrollan hasta la juventud, se mantienen durante la juventud o primera adultez e involucionan inexorablemente después hasta la vejez

Más grave es aun el error del modelo biológico al tomar como referencia única la sexualidad reproductiva.

sexuales, y para el mercado: los productos sexuales se venden y compran para mantener la belleza joven, el vigor y la competencia sexual, etc. : ¡cuanto más mejor!, tanto en número de veces como en tiempo de placer. Construido e impuesto como valor dominante, los ciudadanos de todas las edades invierten ansiosamente esfuerzos y dinero para “estar en el mercado”, expresión que ya he oído no pocas veces. El lector ya se estará dando cuenta que las industrias de cirugía estética, productos estéticos, lugares de entrenamiento físico, cremas, preservativos y viagras, anticonceptivos, moda, revistas y cultura erótica de todo tipo, etc., hacen su particular agosto desde hace ya varias décadas.

Más grave es aun el error del modelo biológico al tomar como referencia única la sexualidad reproductiva. Esta es solo una capacidad temporal de la especie. Los seres humanos podemos desear, excitarnos, tener orgasmos y disfrutar del placer sexual en sus múltiples posibilidades cuando no podemos o no queremos procrear, de forma que la actividad sexual puede y debe ser “decidida”, está en el reino de la libertad (López, 2009). En el caso de las mujeres, en cualquier momento del ciclo, estando embarazadas o después de la menopausia pueden decir Sí o No, con libertad, a la actividad sexual, dejando bien claro que la sexualidad humana no es un instinto animal, sino una pulsión sobre la que podemos tomar decisiones con independencia de la procreación.

Desde otra óptica, la ciencia y los profesionales ha cuestionado también el modelo biológico, sosteniendo que el ser humano es social y cultural, con una enorme capacidad de aprendizaje. Su fisiología sexual se puede mantener hasta edades avanzadas, con características diferentes, sin que tenga sentido la comparación entre etapas de la vida ni tomar una etapa. ¿Quién ha dicho que la estimulación más táctil y más lenta sea una pérdida desde el punto de vista de la excitación y el placer?, ¿por qué se ha de disfrutar más corriendo que paseando?, ¿por qué desconocer la importancia del camino y tener en cuenta solo la supuesta meta? Hay aspectos centrales de la sexualidad que se mantienen o pueden mejorar con el tiempo: la experiencias, los aprendizajes amorosos, la ternura, la empatía, etc. Los afectos sexuales (deseo, atracción y enamoramiento) están abiertos toda la vida y los empático-sociales también (apego, amistad, sistema de cuidados y altruismo). Por eso decimos que es necesario un modelo multicausal y multidireccional, para explicar los cambios.

El modelo joven, segundo gran modelo dominante hoy día, es también erróneo y peligroso, porque descalifica otras etapas de la vida, y llena de miedos y ansiedad a las personas que no pueden negar los signos de los procesos de envejecimiento, que empiezan en torno a los 30 años, y amenazan desde muy pronto y de por vida. Modelo joven que aprovecha bien la sociedad de mercado porque crea un valor y una necesidad que obliga a todos a hacer grandes esfuerzos e inversiones para

consumir todo lo que puede ayudarnos a camuflar los procesos de envejecimiento.

El modelo joven y comercial es, sobre todo, un modelo masculino, al que lamentablemente se han unido no pocas mujeres, ya desde la adolescencia o incorporándose precipitadamente en la vida adulta, no vejez, a estas supuestas nuevas libertades que acaban obligándonos a todos a consumir actividad sexual. De la represión cultural, pasamos a la presión cultural, grupal, social y publicitaria para tener actividad sexual. El modelo masculino tradicional, más abajo explicado, es más proclive al sexo ocasional, a valorar la conquista (concepto que va mucho más allá de la belleza de la seducción), como hacía D. Juan, más que el encuentro, la ternura, la comunicación, los afectos y el placer compartido. Una sexualidad pornográfica y coital como valor al que “debemos” acceder, en el ejercicio de la supuesta libertad.

Fuerzo intencionalmente las palabras, porque sé que hay muchas personas que no se dejan engañar y viven su libertad sexual y amorosa de otra forma, pero lo hago para hacer pensar y sostener que los nuevos mitos sobre la sexualidad son la peor herencia del machismo, unido ahora a las leyes del mercado, y se están convirtiendo en la referencia de los valores dominantes, los programas de las televisiones, las revistas del corazón, buena parte del cine, etc.

Debemos saber que el modelo científico y profesional es un modelo abierto, un modelo que reconoce varios factores (multicausal) y varis procesos de desarrollo (multidireccional), a la vez que reconoce la diversidad de biografías sexuales y amorosas. Un modelo abierto que tiene en cuenta los procesos de envejecimiento, a la vez que los de enriquecimiento de numerosas capacidades interpersonales y amorosas, aceptando la temporalidad de la vida, sabiendo que el placer sexual y los afectos sexuales y sociales permanecen abiertos. Un modelo de diversidad, en el que cada cual se siente dueño de su biografía sexual y amorosa, en lugar de sometido a viejos o nuevos mitos.

El varón adulto, del que vamos a escribir en este artículo, se ve sometido más que nadie a este modelo joven, coital y de consumo, a la vez que no puede dejar de ver que la vida se le va entre las manos, inexorablemente, amenazado por los cambios corporales, por el miedo a que su pene pierda vigor y, en definitiva, el miedo a perder “valor de mercado”, como si fuéramos objetos que con el tiempo pierden valor. Es así como se convierte en un buen consumidor, pero pierde su estabilidad y su bienestar, a la vez que crea dificultades a la posibilidad de entenderse con sus posibles parejas. Y más grave es aún el caso de las mujeres que interiorizan estos mismos valores dominantes, porque ellas son aun más tratadas, desde hace siglos, como objetos que pierden valor con la edad.

El modelo joven y comercial es, sobre todo, un modelo masculino, al que lamentablemente se han unido no pocas mujeres.

3. ¿Hay diferencias entre los hombres y mujeres?

La primera es obvia y no necesita explicación: hay una anatomía y fisiología femenina que nos distingue, aunque no podemos olvidar que hay algunos casos intersexuales y una minoría importante que se sabe y siente contraria a esa fisiología (caso del transexualismo) o contrarias a las llamadas masculinidad y feminidad (transgénero). Por eso se habla y se reconoce en algunos países, un tercer sexo, el cual, por cierto, admite tanta diversidad que hablar de tercer sexo es más bien decir lo que “no se es”, que lo que se es.

La segunda diferencia requiere una explicación más precisa. Por un lado, no podemos olvidar que las diferencias en la forma de vivir la sexualidad y las relaciones amorosas no ha dejado de cambiar a lo largo de la historia de la humanidad, tanto en hombres como en mujeres, incluso, a veces, con cambios muy importantes en pocos años, porque si nuestra fisiología no es estática, aunque ésta cambie muy lentamente, nuestras formas de vivir la sexualidad y las relaciones amorosas están y estarán en continuo cambio, a veces de forma muy rápida.. Por tanto, cualquier foto fija, basada en estadísticas puntuales, se puede convertir en un error en pocos años o décadas. Si a ello añadimos la diferencia de ritmos y cambios entre culturas, comprenderemos que somos una especie con historia y cultura. Y aun dentro de cada sociedad, por ejemplo, las diferencias entre el mundo rural y el urbano, las clases sociales e incluso las profesiones y ambientes, generan diferencias que pueden ser muy grandes. Por ejemplo, ¿qué tiene que ver la vida sexual y amorosa de un hombre y una mujer del medio rural y la que proyectan los famosos del mundo del espectáculo?

Por otro lado, y es el aspecto que más me interesa señalar, los trabajos basados en macroencuestas sobre sexualidad no suelen interpretarse de manera adecuada, haciendo de las diferencias entre hombres y mujeres generalizaciones que se convierten en prejuicios y errores. Incluso profesionales. Veamos un ejemplo: no hay ninguna duda de que aun hoy día, a pesar de los cambios, si hacemos un estudio con una muestra amplia y representativa, los hombres están más dispuesto al sexo ocasional (sin compromiso y, con frecuencia, sin afectos significativos) que las mujeres. Pero suele olvidarse que el cambio en estas diferencias se ha acelerado mucho en las últimas décadas, especialmente entre jóvenes y adultos y en determinadas profesiones o estratos sociales. El resultado es que pudiera ocurrir, que según los estudios un 10 ó 15% de mujeres resultan estar más dispuestas al sexo ocasional que la mayoría de los hombres, mientras un porcentaje de hombres no desdeñable podría estar menos dispuesto que la mayoría de mujeres. Es decir, las diferencias estadísticas entre hombres y mujeres pueden ser significativas, pero si no las explicamos bien podemos estar equivocándonos con el 20 ó 30% de la población.

Las diferencias en la forma de vivir la sexualidad y las relaciones amorosas no ha dejado de cambiar a lo largo de la historia de la humanidad, tanto en hombres como en mujeres

Por todo ello, me gustaría que este artículo sirva para hacer pensar, más que para fijar supuestas diferencias estables a lo largo de la historia y las culturas, aunque éstas existen, sin duda alguna, unas por razones biológicas y otras por la socialización del género; eso sí, cada vez estas diferencias son menos pronunciadas y con muchas diversidades que hacen nuestras generalizaciones discutibles.

Por ello, no voy a priorizar estadísticas sobre la conducta sexual, por otra parte, de fácil acceso.

4. Sexualidad masculina

Marco sociológico: el cambio y la diversidad

Llevamos medio siglo de cambios espectaculares en relación con la vida sexual y amorosa, de forma que todo lo que digamos está sujeto a matizaciones, minorías diversas, etc. Resumimos en este apartado algunas de las variables más significativas, insistiendo en los cambios y la diversidad:

El hecho de tener pareja estable o no sigue siendo una variable importante, pero con dos precisiones importantes: (a) el ser soltero está ahora bien visto y no está asociado a ello necesariamente una vida sexual ausente, aunque aun, como grupo global, tienen más dificultades para tener relaciones sexuales y sufren más sentimientos de soledad; (b) las parejas, sus formas de vida y unión son tan diversas que no es fácil tampoco, en este caso, hacer generalizaciones.

Señalamos de forma muy breve algunos cambios en el contexto social que explican, en buena medida, la vida sexual y amorosa de los adultos en la actualidad (Rathus, Nevid y Fichner-Rathus (2005).

Los solteros:

- Los hombres solteros (y mujeres solteras) son cada vez más y durante más tiempo.
- Las personas solteras ahora son mejor aceptadas socialmente, incluido el hecho de que puedan tener actividad sexual ocasional.

De hecho, por éstas y otras razones, el número de personas adultas que viven solas ha aumentado de forma espectacular.

- Bastantes personas solteras no lo son por decisión, sino por diferentes razones, como no encontrar la persona adecuada o preferir postergar mucho el matrimonio.
- Los hombres solteros (y las mujeres) tiene vidas sexuales muy diversas. Desde los que mantienen una actividad frecuente y con varias personas, hasta los que renuncia a tener actividad sexual.
- Los hombres solteros jóvenes son mejor aceptados so-

Los hombres solteros (y mujeres solteras) son cada vez más y durante más tiempo. Las personas solteras ahora son mejor aceptadas socialmente

cialmente y suelen tener más facilidades para encontrar pareja sexual. Pero, en general, los que carecen de pareja, tienen menos actividad sexual y más sentimientos de soledad que quienes tiene pareja.

- Los hombres solteros, especialmente si tienen recursos, recurren más a servicios de prostitución, especialmente pasada la juventud y a medida que tienen menos posibilidades de encontrar personas dispuestas a la actividad sexual.
- Cada vez más hombres separados o divorciados son, en términos de conducta sexual, muy semejantes a los solteros.
- Una minoría mantienen el celibato de por vida por diferentes razones: religiosas, profesionales, deseo de independencia o por falta de oportunidades.

Las parejas y sus diferentes formatos:

- **Pareja, novios, amigos**, se han convertido también entre los adultos jóvenes en términos confusos, que no siempre tienen el mismo significado.
- **Numerosas parejas**, viven por separado, por razones laborales o por preferencia por este estilo de vida. Dependiendo de la distancia de sus parejas, trabajo y estilo de vida, su actividad sexual es más o menos rica.
- **Parejas de hecho que cohabitan**. Cada vez hay más parejas de hecho, en sus diferentes formatos legales y sociales. Hoy es una opción de por vida, aunque sigue siendo mayoritario recurrir al matrimonio cuando se tienen hijos. Suelen ser personas más liberales que los casados, también en cuanto a las relaciones sexuales fuera de la pareja y la decisión de separarse, si llegara el caso.
- Numerosas parejas cohabitan durante un tiempo antes de casarse convencionalmente, de forma que muchos matrimonios han sido durante un tiempo parejas de hecho. Y cada vez más se casan civilmente, en lugar de en una de las múltiples iglesias que existen hoy.
- En **los matrimonios convencionales** hay todo tipo de diversidades en la vida sexual y amorosa, normalmente con más actividad sexual durante los primeros años y cuando son más jóvenes. Tiempo que llevan de pareja, edad y grado de salud están entre las variables que más predicen su vida sexual (López, 2012).
- El estado civil, el embarazo, la menopausia y la vejez limitan cada vez menos la vida sexual de las personas, facilitando a los adultos, hombres y mujeres la vida sexual y amorosa, no reducida a su función procreadora, a una sola orientación del deseo y otras muchas limitaciones presentes durante siglos.

En relación a todos estos procesos, en general, los hombres son menos proclives a asumir compromisos de pareja o matrimoniales, la moral sexual más frecuente es la conocida como “monogamias sucesivas” (fidelidad mientras dura la pareja), aunque un número cada vez mayor, más hombres que mujeres, se toman la libertad de tener sexo ocasional esporádico o frecuente, ocultándolo, casi siempre, a su pareja. Una doble moral más extendida entre los hombres, pero que empieza a estar presente también entre no pocas mujeres.

Un número cada vez mayor, más hombres que mujeres, se toman la libertad de tener sexo ocasional esporádico.

La fisiología sexual

No voy a detallar, por conocidas y bien expuestas en manuales y trabajos de investigación, las diferencias anatómicas y fisiológicas entre hombres y mujeres. Son evidentes y regulan de forma estrecha, al menos, la sexualidad reproductiva. Los hombres aportan los espermatozoides y las mujeres los óvulos, siendo éstas las únicas que pueden quedar embarazadas, parir y amamantar a las crías. Es seguro que estas diferencias básicas han condicionado en buena medida aspectos centrales del rol, como las tareas, trabajos y dedicaciones de los hombres y mujeres, especialmente cuando éstas tenían numerosos embarazos desde la adolescencia y la media de de vida era muy baja. Los hombres es probable que aprovecharan estas diferencias y sus efectos para imponer su poder y discriminar a las mujeres que pasaban su corta vida pariendo y amamantando crías. Pero sea como fueran las causas y consecuencias de esta larga historia, hoy las mujeres pueden ser dueñas (salvo maltratos desgraciadamente presentes aun en numerosas sociedades) de su cuerpo y decidir sobre su vida reproductora, que ha dejado de ser, además, obligatoria.

Otros efectos posibles de la fisiología son menos claros. Las hormonas condicionan el deseo, pero las tasas de hormonas en la mujer son más que suficientes para mantenerlo activo.

El descubrimiento del placer sexual y la práctica de la masturbación puede ser más fácil en el varón, por tener el pene más externo que el clítoris, pero muchas mujeres lo descubren desde niñas y, en todo caso, es indudable que la socialización de la mujer es más represiva. En nuestra investigación hemos demostrado (López, F., Del Campo, A. y Guijo, V., 2003) que las niñas, teniendo menos conductas sexuales explícitas y buscando en ellas menos abiertamente el placer que los niños, se sentían más culpables de su historia sexual prepuberal.

El caso más extremo a lo largo de la historia, lamentablemente aun presente en numerosos países, son los diferentes tipos de mutilaciones de la fisiología sexual de la mujer y la función de éstas, justo para evitar los supuestos excesos sexuales de las mujeres y someterlas a los hombres (López, 2009, 2014). Es la mejor demostración de que el deseo sexual y las posibles conductas sexuales de las mujeres están fisiológicamente bien fundamentadas, presentes a lo largo de todo el

ciclo, durante el embarazo y después de la menopausia, es decir, no dependen de la fisiología de la reproducción.

Por otra parte, es indudable que algunas manifestaciones de la fisiología sexual como la del orgasmo, si se quiere poner el énfasis en las diferencias, es más rica en numerosas mujeres que en la mayoría de los hombres. En realidad hombres y mujeres tenemos una fisiología que nos capacita y motiva para sentir el deseo y disfrutar del placer de la excitación y del orgasmo. Capacidad que no depende de la función procreadora y no nos obliga a tener relaciones sino que, dando un salto cualitativo en la evolución, la sexualidad está en el reino de la libertad. Es decir, podemos decidir tener o no tener relaciones. Nuestra maravillosa fisiología no nos obliga, somos dueños del Sí o del No. En lo fundamental, por tanto, desde el punto de vista fisiológico, compartimos hombres y mujeres una sexualidad muy semejante.

El género como discriminación

No ocurre lo mismo desde el **punto de vista del género**. Nuestra historia social ha construido roles sexuales muy definidos, alejando a los hombres de las mujeres y sometiéndolas a éstas, poniéndolas al servicio de la sexualidad de los varones (López, 2004, Barberá, 2004, Navarro, 2004, Amarin, 2007).

El diferente patrón, hoy felizmente en crisis, aunque presente en no pocos hombres y mujeres que lo han interiorizado, ambos sexos por una socialización sexual, religiosa y social muy sexista:

Nuestra historia social ha construido roles sexuales muy definidos, alejando a los hombres de las mujeres y sometiéndolas a éstas, poniéndolas al servicio de la sexualidad de los varones

HOMBRE	MUJER
Alta motivación sexual	Baja motivación sexual
Difícil control delo deseo	Fácil control del deseo
Activo buscador del placer	Receptora de demandas de los hombres.
Más valor si tiene actividad sexual	Valor de afectos y compromiso
La seducción y conquista como valor	Valor de la virginidad y fidelidad
Decide las conductas sexuales en la pareja	Condescendencia sexual
Refuerzo social si se toma libertades	Mal vista si se toma libertades
Disponibilidad para el sexo ocasional	Rechazo del sexo ocasional
Dominador	Dominada

Es verdad que este patrón está en crisis, especialmente entre las mujeres jóvenes, profesionales y de alta cultura, también entre numerosos hombres; pero no lo es menos que es el subsuelo de la socialización de las personas de cierta edad, nacidas durante el franquismo, y de un número inesperado de adolescentes y jóvenes actuales. Este patrón como subsuelo cultural sigue teniendo peso y convive con otros desarrollados en esta sociedad de mercado y consumo, en la que nuevos mitos sobre la sexualidad se están abriendo camino. Entre ellos, citamos los siguientes, porque frente a los antiguos mitos de la represión sexual, mejor conocidos y más citados, se están abriendo camino otros, no menos peligrosos que, por cierto, están más cerca del patrón masculino citado, ahora más generalizado a los dos sexos y a las diferentes diversidades sexuales:

- La actividad sexual no solo es saludable, sino condición necesaria a la salud.
- Los adolescentes y jóvenes tienen o conviene que tengan actividad sexual.
- La actividad sexual es necesaria a todas las edades, incluida la vejez avanzada.
- El poliamor como mejor alternativa sexual y amorosa, frente a las relaciones limitadas a una pareja.
- La experimentación y la disponibilidad para las nuevas experiencias, como valor, incitando a su consumo.
- La inexorable temporalidad de la atracción y el enamoramiento, entendidos como procesos bioquímicos temporales.
- Ser joven, mantenerse joven o parecerlo (también en relación con la sexualidad) como referencia vital a lo largo de toda la vida.
- La actividad sexual es una actividad biológica más, ejercitarla es fundamental para mantenerla: si no lo usas, se pierde.
- Etc.

Por todo ello, no es fácil y resulta, con frecuencia, incorrecto, hacer generalizaciones sobre la sexualidad de mujeres y hombres. Las diferencias entre sexos se han reducido, aunque se mantienen (López, 2004, López y otros 2014). En todo caso, lo más significativo es un cambio espectacular en las mujeres que se han acercado en las estadísticas sobre conductas sexuales a los hombres. Pero este acercamiento al patrón masculino de conductas sexuales (con aspectos positivos como la libertad para tomar la iniciativa o decir sí o no) va acompañado en no pocos casos de una decepción sobre lo que se puede esperar de los hombres en las relaciones sexuales y amorosas. En este sentido, creo que los sexos se acercan, a la vez que permanecen muy distantes. Las quejas de las mujeres sobre el patrón de conductas que tienen numerosos hombres en las relaciones sexuales y amorosas son frecuentes en mujeres adultas. Generalización que, como hemos dicho, hay que interpretar con

toda prudencia, no negando las muchas excepciones, en este mundo tan diverso.

5. La conducta sexual de los hombres adultos

Es tan variable que, como hemos señalado, cualquier patrón que señalemos está sujeto a diversidades dentro del propio patrón y deja fuera a un número importante de sujetos. Aún así, los estudios suelen coincidir en lo siguiente.

La mayor parte de los varones adultos mantienen la fisiología sexual en buen estado funcional hasta la vejez, e incluso en la vejez un buen número de ellos. El deseo sexual se mantiene activo, con un nivel de testosterona suficiente, capacidad de erección y su mantenimiento, excitación y orgasmo. En los hombres no hay cambios fisiológicos equiparables a la menopausia, manteniendo la capacidad reproductora hasta edades muy avanzadas. Los procesos de envejecimiento sexual, que como en la mujer empiezan en la década de los 30, son lentos, con cambios muy relacionados con el estilo de vida (López, 2012). Los factores negativos más determinantes son el sedentarismo, el abuso de alcohol, la obesidad, el tabaquismo, la mala alimentación, la fatiga, los problemas de salud, las disfunciones sexuales, una historia de sexualidad muy reprimida y la ausencia de pareja sexual o la habilidad para seducir.

Desde el punto de vista fisiológico la máxima preocupación de la mayoría de varones se centra en la erección y su mantenimiento, justo por una concepción sexual en la que el placer sexual de ellos y (en sus creencias erróneas) de las mujeres, depende casi exclusivamente del pene. Una mujer de 60 años me dijo una vez que los hombres tienen dos penes, entre las piernas y en la cabeza, obsesionados siempre con el coito y los posibles fallos del pene.

La fisiología sexual (el sistema hormonal y circulatorio) les permite a la mayoría de hombres mantener el deseo sexual activo hasta edades muy avanzadas, incluso sobreviviendo a las dificultades eréctiles que pudieran llegar a tener. De hecho, en las relaciones de pareja son más los hombres que se quejan de la falta de disponibilidad sexual de las mujeres para la actividad sexual (aunque, como es sabido, son factores sociales y las prácticas sexuales que imponen los hombres las que más condicionan negativamente a las mujeres). En efecto, si se impone el deseo y las prácticas de un patrón masculino, más centrado en el coito rápido, es lógico que un número importante de mujeres se quejen de los hombres. Patrón que, por otra parte, también es negativo para los varones (López, 2009).

Los hombres sexualizan más las relaciones que las mujeres desde varios puntos de vista. Hacen una valoración sexual más explícita de las mujeres y de las posibilidades de acceso sexual a ellas y erotizan más la visión de su cuerpo, convirtiéndolas con frecuencia en un objeto sexual. También el len-

guaje sexual de los hombres y entre los hombres es más sexual y más explícito, incluyendo con frecuencia expresiones y palabras que aun son consideradas “bajas o sucias”, por buena parte de la población. Por cierto, algo que ya hacen también un número importante de mujeres adolescentes, jóvenes y adultas, cambiando su mirada, su valoración y su lenguaje, haciéndolo cada vez más semejante al patrón masculino. Frases como “qué bueno está”, por citar una de las más suaves, empiezan a ser comunes también entre las mujeres.

Los hombres heterosexuales son más rígidos desde su propia orientación del deseo y más frecuentemente homofóbicos que las mujeres. Éstas son más flexibles con ellas mismas, con más posibilidades de cambios y mejor dispuestas para aceptar la diversidad, aunque unos y otras hayan mejorado mucho en las últimas décadas, entre nosotros.

Numerosos hombres valoran más la propia actividad sexual con o sin afecto y comunicación, que las mujeres, más exigentes y proclives a convertir las relaciones sexuales y afectivas en un contexto de comunicación y afectos sexuales y empático-sociales. En todo caso, bastantes hombres tienen un doble patrón, desean y esperan afecto y comunicación íntima con su pareja, mientras convierten las relaciones ocasionales en una actividad sexual fisiológica, sin implicaciones emocionales, salvo que se trate de relaciones con amantes más estables. También en este caso, cada vez más mujeres, aunque son aun minoría, viven el sexo ocasional más como una actividad fisiológica en las que los afectos y la comunicación tienen menos importancia.

Numerosos hombres que viven en pareja tienen una moral y una conducta sexual menos convencional que las mujeres, aunque estas diferencias se están estrechando en las clases altas, en personas con cultura y en mujeres que trabajan fuera de casa. Es más frecuente la doble moral sexual entre los hombres tomándose libertades que no quieren tolerar en las mujeres y están más dispuestos para practicar el sexo ocasional, sin compromiso fuera de la pareja. Los cambios en este sentido son más espectaculares en las mujeres, porque ya son un número significativo las que se acercan al comportamiento sexual de los hombres, tomando ellas la iniciativa, abriéndose al sexo ocasional o la relación con amantes.

Los hombres adultos y las mujeres también han cambiado sus conductas respecto a la masturbación, siendo esta práctica más frecuente que hace una décadas. Ya no la viven como una conducta que compensa la ausencia de relaciones, sino como una alternativa de placer sexual, también cuando se tiene pareja.

Hombres y mujeres adultos, en buen número, están abiertos a formas de estimulación más ricas y variadas, como el sexo oral, por ejemplo, aunque en la mayoría de los casos las viven finalmente como prolegómenos del coito, especialmente los hombres.

Los hombres usan más la pornografía que las mujeres, entre las que es frecuente un rechazo muy visceral. Los hombres,

Los hombres heterosexuales son más rígidos desde su propia orientación del deseo y más frecuentemente homofóbicos que las mujeres.

más visuales sexualmente hablando y más cercanos al machismo y sexismo de buena parte de la pornografía, la aceptan y consumen con frecuencia, antes a través de revistas y hoy, preferentemente, por internet, videos, etc.

Las exigencias morales para aceptar las relaciones sexuales han cambiado de forma espectacular en las últimas décadas desde “tener que estar casados”, “ser novios con compromiso”, “tener afecto”, “conocimiento previo” etc., a limitarse a la condición de que “los dos quieran”. Este cambio en la moral sexual afecta a ambos sexos, pero está más generalizado entre los hombres.

Los hombres tienen más fantasías explícitas, más coitales y menos adornadas que numerosas mujeres, aunque también en esto la mujer adulta con experiencia sexual rica se está acercando al varón.

Los hombres tienden a asumir más riesgos en su conducta sexuales, seguramente porque no tienen la posibilidad de quedar embarazados y, desde el punto de vista evolucionista, porque su implicación en la crianza ha sido y es mucho menor.

Los hombres adultos recurren con frecuencia, y en un número creciente, a los servicios de prostitución. Se sienten atraídos por experiencias nuevas, en una sociedad de consumo en la que los nuevos mitos citados les influyen más que a las mujeres. Aunque algunas mujeres compran actividad sexual, en este apartado las diferencias son muy grandes, ejerciendo la prostitución muchas mujeres y solo algunos hombres. La crisis económica y las inmigraciones, con gran número de mujeres ilegales entre nosotros, favorecen la prostitución, creando una oferta más amplia y barata de estos servicios.

El acceso a contactos por internet, pagados y gratuitos, se ha extendido siendo ahora una de las formas de buscar pareja, comprar actividad sexual o contactos gratuitos. Estos servicios los usan más los hombres, pero ya hay numerosas mujeres que también lo hacen, normalmente sin necesitar comprar la actividad sexual por la mayor disponibilidad de los varones para el sexo ocasional. Los usos de internet son muy diversos, por un lado, facilitando los encuentros y el inicio de las relaciones y, por otro, el engaño y la manipulación.

Los varones recurren con más frecuencia a las diferentes formas de violencia sexual abusos sexuales a menores, acoso sexual, violación y coerción. Éste es el mayor problema que tenemos en la actualidad en este campo. Aunque también hay mujeres agresoras, los hombres son responsables de la inmensa mayoría de abusos. No es este el lugar para discutir las diferentes causas (LÓPEZ, 2014), pero es indudable que el doble rol de género antes resumido, la doble moral sexual y una concepción “más instintiva y animal” de la sexualidad del varón contribuyen a este problema^{2 1 3}.

² INDICADORES DE GÉNERO QUE FAVORECEN LA VIOLENCIA – Dependencia económica.

– Desigualdad en decisiones de relieve: vivienda, económicas, educativas.

Los hombres adultos recurren con frecuencia, y en un número creciente, a los servicios de prostitución.

Por último, los hombres, con excepciones, claro está, están menos dispuestos a invertir esfuerzos en el funcionamiento de la pareja y de la familia, las tareas domésticas, el cuidado de las crías, mejorar la comunicación o la intimidad y acudir a ayudas profesionales si se necesitan. Las mujeres están cambiando, pero la mayoría están dispuestas a hacerlo, aunque, en este caso, también empiezan no pocos hombres a interesarse por mejorar la vida y las relaciones.

No es fácil hacer un balance final, pero, con todos los matices y reparos que hemos puesto al analizar cualquier diferencia entre hombre y mujer, creemos que (a) el patrón sexual masculino sigue siendo el predominante entre los hombres adultos (por cierto, también entre adolescentes y jóvenes) y que (b) más que un cambio de éste patrón se está dando un acercamiento a él de no pocas mujeres, convirtiendo la sexualidad en una forma más de mercado consumo gratuito o pagado. Y todo ello, sin que podamos estar seguros de que estén disminuyendo las agresiones y los riesgos para la salud en las relaciones sexuales.

La supuesta liberación de muchas mujeres, auténtica y personal, en unos casos (alcanzando la autonomía y libertad para ser ellas mismas, SABIÉNDOSE DUEÑAS DE SU BIOGRAFÍA SEXUAL Y AMOROSA), y masculina y consumista en otros, ha desconcertado a bastantes hombres. Unos reaccionan con perplejidad, otros con miedos y otros con rechazo o incluso con agresividad y maltrato.

Otros, por fin, ¿cuántos son?, han apoyado y apoyan esa liberación, si es auténtica, y comparten las ventajas de la igualdad y la ética del consentimiento y el placer compartido. Este último grupo de hombres, gracias a la nueva conciencia de numerosas mujeres y cada vez más hombre, empiezan a crear las condiciones para formas de relación más libres, más igualitarias y más éticas.

Pero la sociedad de consumo no facilita el predominio de un cambio social positivo, como demuestran los nuevos mitos que tienden a convertir las relaciones sexuales en un encuentro biológico, en lugar de interpersonal, considerando los afectos sexuales (deseo, atracción y enamoramiento) simple

-
- Desigualdad en el uso de bienes de consumo.
 - Uso de la fuerza física o amenaza de usarla.
 - Conductas de desvalorización u hostilidad en cuanto mujer.
 - Desentendimiento de tareas de crianza y domésticas por parte del varón.
 - Reducción de la mujer al ámbito familiar. Anulación de proyecto vital.
 - Falta de ética de relaciones amorosas: doble moral.

³ IDEOLOGÍA DE ALTO RIESGO EN VARONES

- El patriarcado como legitimación del poder del hombre sobre la mujer.
- La mujer como propiedad. Los celos, la negación del derecho a su desvinculación.
- La mujer como media naranja.
- La mujer como objeto de uso.
- Los estereotipos sexuales de género.

bioquímica, olvidando que los seres humanos somos no solo corporales, sino también emocionales, mentales, sociales, etc.

La incoherencia (hipocresía se decía antes) es también frecuente. En efecto, es frecuente también que bastantes hombres y cada vez más mujeres se sitúen en esta nueva situación diferenciando su vida de pareja (en la que no aceptan que el otro u otra se tomen libertades), mientras ellos o ellas se mueven con libertad en esta sociedad liberal y de mercado, también en relación con el sexo.

Aunque, para no incidir solo en aspectos negativos, justo es decir que hombre y mujeres (éstas son las que más y mejor han cambiado), en número creciente se relacionan dentro de los diferentes tipos de pareja cada vez mejor (Nota 3).

6. ¿Qué podemos hacer?

En primer lugar nos parece necesario analizar al patrón masculino tradicional, esbozado más arriba y en las notas (1 y 2). Analizar su presencia en algunos hombres y en algunas mujeres que, al interiorizarlo, les lleva a legitimar el patrón masculino sometiéndose a él. Este análisis y está crítica deben insistir en la gravedad de sus consecuencias y, sobre todo, con un enfoque positivo, insistiendo en que ambos sexos se pierden lo mejor que ofrecen las relaciones sexuales y amorosas. "Te estás perdiendo lo mejor", le insistimos a los hombres agresores. Una visión positiva de la sexualidad y las relaciones amorosas debe ser el núcleo de la educación familiar y la educación sexual en la escuela.

En segundo lugar es necesario desmontar los viejos y los nuevos mitos sobre la sexualidad. En los viejos mitos, la sexua-

4 PAREJAS: DOS MODELOS PRESENTES, CON DOS TIPOS DE HOMBRE

DURANTE SIGLOS	LA ACTUALIDAD DESEABLE
Énfasis en rituales y roles de género	Énfasis en la relación de compañeros
No viven juntos antes de casarse	Pueden vivir juntos sin casarse
Marido dominante, esposa sumisa	Relación entre iguales
Roles específicos y rígidos	Roles flexibles, no sexistas
Marido trabaja, esposa ama de casa	Los dos trabajan fuera de casa
Marido iniciativa sexual, esposa obediente	Los dos pueden iniciar o rechazar
La esposa cuida a los hijos	Los dos cuidan a los hijos
Formación importante para el marido	La formación es importante para ambos
El trabajo del marido determina donde viven	El trabajo de ambos determina la residencia
Educación y tareas sexistas para los hijos	Educación en igualdad de los hijos e hijas
Peso de valores religiosos y convenciones	Diversidad de valores y estilos de vida.
Los hombres con ocio externo a la familia	Ambos con ocio externo a la familia
Doble moral sexual	Ética de la igualdad

(Adaptado y completado a partir de KNOX, D i SCHACHt (2002), citado por RATHUS i altres (2006)).

lidad se ubicaba en las partes bajas, se definía como una pasión peligrosa y se catequizaba con amenazas divinas eternas si no se reducía a la función procreadora en el matrimonio heterosexual. En los nuevos, se presenta como una dimensión más del consumo y el comercio, presionando a las personas para que se sientan obligadas a tener relaciones, no crean en los vínculos amorosos y se echen a la calle o a internet para comercializar con las relaciones.

Es necesario sustituir los mitos por conocimientos científicos y, sobre todo, por una educación que favorezca la autonomía, el derecho a tener una biografía sexual y amorosa personalmente decidida, sabiendo que la dimensión sexual humana está en el reino de la libertad (López, 2009, 2015), que es también el de la diversidad que nos permite ser auténticos, solos o con pareja.

Para ello, es fundamental favorecer con leyes, pensamiento crítico y estilos de vida condiciones para el ejercicio de la libertad de los ciudadanos.

El ejercicio de la libertad, por otra parte, no es posible ni inteligente sin la ética de las relaciones sexuales y amorosas, último campo de nuestras investigaciones y publicaciones (LÓPEZ, 2015, 2017). Fundamentada está en los derechos humanos, los derechos sexuales y mejores aportaciones éticas a lo largo de la historia. Proponemos una serie de principios universales que nos permitirían vivir mejor la sexualidad y las relaciones amorosas, no convirtiéndolas en una cárcel (viejos mitos) o en un campo de minas (nuevos mitos). La ética que proponemos es socrática, la ética de la buena vida, laica y humanista, la que puede ayudarnos a vivir mejor la sexualidad ética del consentimiento (frente a toda forma de coerción y violencia), ética del placer compartido (frente al egoísmo y la falta de empatía), ética de la igualdad (frente a la doble moral y roles de género discriminatorios), ética de la lealtad (frente al lenguaje engañoso, las mentiras, las falsas promesas, etc.), ética de la salud (frente a los riesgos), ética de la diversidad (frente a la uniformidad y las fobias a las minorías), ética de la vinculación y la desvinculación (frente a un concepto de pareja único y necesariamente terno) y ética de los cuidados a la pareja y a las crías.

El ejercicio de la libertad, por otra parte, no es posible ni inteligente sin la ética de las relaciones sexuales y amorosas.

Bibliografía

- Barbera, E. y Benlloch, I. (2004). *Psicología y Género*. Madrid: Pearson. (Para diferencias de género). ISBN 84-205-3725-X
- Beck, U y Beck, P. (1999). *El normal caos del amor*. Barcelona: Paidós. (Para análisis sociológica de sociedades avanzadas). ISBN 9788449310911
- López, F. (2009). *Amores y Desamores: procesos de vinculación y desvinculación sexuales y afectivos*. Madrid: Biblioteca Nueva. (Para afectos sexuales: deseo, atracción y enamoramiento). ISBN 9788497429375
- López, F. (2011). *Separarse sin grietas: como sufrir menos y no hacer daño a los hijos*. Barcelona: Grao. (Para las separaciones y divorcios). ISBN 9788499802473
- López, F. (2012). *Sexualidad y afectos en la vejez*. Madrid; Pirámide. (Para la sexualidad en la madurez avanzada y la vejez). ISBN 9788436827026
- López, F. (2015). *Ética de las relaciones sexuales y amorosas*. Madrid: Pirámide. (Propuesta para mejorar las relaciones sexuales y amorosas). ISBN 9788436833683
- López, F (2017, en prensa). *Ética y educación sexual: unidades didácticas*. Madrid: Pirámide. (Unidades didácticas de trabajo).
- Rathus, S., Nevid, J y Fichner-Rathus, L. (2006). *Sexualidad Humana*. Madrid: Pearson. (Para revisar grandes estudios sobre sexualidad).