

Educación afectivosexual: 7.837 millones de estilos de vivir la sexualidad



Anna Gilabert
Dra. en Psicología
Institut Guttmann

La sexualidad es un aspecto intrínseco a todas las personas. Todas. Luego puede suceder que esta se desarrolle y se viva de una forma o de otra, o incluso que, lamentablemente, quede anulada, debido a la influencia del entorno social y cultural en el que el individuo se desarrolla y la interacción con las características propias de cada uno. El sistema de creencias familiares y la educación recibida van a jugar un papel importante en cómo la persona se percibe a sí misma en este sentido, y las creencias que uno va a acabar construyendo sobre sí mismo como ser sexuado van a determinar lo competente y seguro que se siente en esta faceta de su vida.

En esta línea, nos encontramos con testimonios como el de una mujer de 44 años, afectada por una paraplejía desde los 9 meses de edad, que nos explica lo difícil que le resulta liberarse de la influencia de las ideas que le fueron inculcadas, ya desde la infancia, acerca de sus po-

sibilidades en relación con su cuerpo, sexualidad y de establecer relaciones de intimidad con otras personas. Explica que en su familia la anularon por completo en este sentido: las creencias que mantenían hicieron que no fuera reconocida en este sentido, y tampoco recibió ningún tipo de mensaje en el entorno social o en los centros educativos por los que pasó que le ayudara a cuestionar esta idea. A medida que fue evolucionando, esta mujer, a pesar de este fuerte condicionamiento, ha conseguido ser crítica con estas ideas, sobreponerse a ellas y afirma que, a nivel racional, ha conseguido descartar esta

perspectiva por completo. Es consciente de que puede desarrollar su sexualidad, y en buena medida lo ha conseguido, pero el problema sigue existiendo cuando la relación se da con otra persona. Nos explica que sigue percibiendo un conflicto interno no resuelto entre aquellas creencias más nucleares que le fueron inculcadas ya desde pequeña, cuando desarrolló su identidad, y las creencias contrapuestas a las que ha conseguido llegar por sí misma. Nos explica que cuando las antiguas creencias afectan a su vida, pierde la seguridad, confianza y actitud activa y decidida que la caracterizan, y que rápidamente se ha culpabilizado cuando una relación no ha evolucionado como ella esperaba; también, lo difícil que le resulta confiar en las otras personas, incluso en situaciones en las que alguien ha mostrado su interés y agrado hacia ella. Este testimonio pone en evidencia lo importante es que reflexionemos acerca del modelo de sexualidad en el que hemos crecido, y la clase de mensajes acerca de nuestro cuerpo y sexualidad que hemos recibido durante nuestra infancia y adolescencia.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud sexual como “un estado de bienestar físico, emocional, mental y social con relación a la sexualidad; no es mera ausencia de enfermedad, disfunción o malestar. La salud sexual requiere un acercamiento positivo y respetuoso hacia la sexualidad y las relaciones sexuales, así como la posibilidad de obtener placer y experiencias sexuales seguras, libres de coacción, discriminación y violencia. Para que la salud sexual se logre y se mantenga, los derechos sexuales de todas las personas deben ser respetados, protegidos y satisfechos” (OMS, 2002). Pero lo cierto es que todavía hoy existen tabúes, mitos, prejuicios y falsas creencias acerca de la sexualidad.

Cuando se consiguen cambiar sistemas de creencias limitantes, como sucede en otras facetas de la vida, puede aflorar un potencial desconocido anteriormente a la hora de vivir y tomar una posición activa con relación a la propia sexualidad. Lo cierto es que la sexualidad nos pertenece a todos, constituye una parte fundamental en el desarrollo de la propia identidad y está directamente

“La salud sexual requiere un acercamiento positivo y respetuoso hacia la sexualidad y las relaciones sexuales, así como la posibilidad de obtener placer y experiencias sexuales seguras, libres de coacción, discriminación y violencia.”

implicada en la salud integral de cualquier persona. Los estudios científicos son totalmente unánimes en evidenciar que un desarrollo sano de la sexualidad tiene un impacto significativo en el bienestar físico y psicológico de todo individuo, y le aporta mayor calidad de vida. Es por ello que debemos promover un desarrollo saludable de la sexualidad que incluya a todo el mundo, que sea sensible a las distintas realidades y necesidades, sin vetar las posibilidades en función de aspectos como el género, identidades, orientaciones, características físicas, psicológicas o cognitivas.

Testimonios como el que exponemos a continuación ponen en evidencia las carencias que todavía hoy arrastramos respecto a la educación afectivo-sexual, y la importante influencia y repercusión que pueden tener en la vida de alguien. La mujer en cuestión, de 47 años de edad, nos explica que se casó a los 26 años siendo una analfabeta total con relación a la sexualidad. Explica que se casó con un hombre al que se sometió. Cinco meses más tar-

Foto: TVBoy

de sufrió una hemiplejía, y automáticamente se sintió rechazada por él y menospreciada. Dos años más tarde, esta mujer decidió optar por el divorcio, y en contra de lo que podía esperar, su familia se posicionó dando por hecho que lo sucedido en esta relación era responsabilidad de ella y del hecho de haber sufrido una discapacidad. Esta mujer afirma que, a partir de ese momento, ella se auto-anuló con relación a las posibilidades de desarrollar su sexualidad en una relación con otra persona. Afortunadamente, con el paso del tiempo, gracias a la ayuda de una persona que se cruzó en su camino, con la que conectó y que la llevó a cuestionarse la posición que ella había adoptado con relación a esta faceta de su vida, y con el apoyo de un trabajo psicoterapéutico, a día de hoy afirma que ha conseguido dar un giro de 180 grados a cómo se concibe a sí misma y a su manera de vivir su sexualidad. Afirma que, a pesar de tener una discapacidad física, se siente capaz de vivir su sexualidad con plenitud, sin sentimientos de vergüenza ni culpabilidad. El hecho de que ella cambiara su sistema de creencias sobre su situación ha implicado un cambio significativo en cómo se posiciona, cómo actúa, y en consecuencia, cómo siente que es percibida en su entorno. La mujer en cuestión nos explica que este cambio en la manera de vivir su sexualidad e interactuar en las relaciones de intimidad con el otro ha tenido un impacto muy positivo en su autoestima, y lo considera un elemento muy importante en el proceso de cambio que ha ex-





perimentado en todos los aspectos de su vida y a la hora de integrar su diversidad funcional de manera constructiva.

La sexualidad va mucho más allá de la visión reduccionista, aún bastante presente, que la relaciona únicamente con la genitalidad y la búsqueda impaciente de un orgasmo, que, evidentemente, puede formar parte de ella, pero afortunadamente, la sexualidad es mucho más que eso. Se trata de un proceso mental en el que vale la pena integrar el cuerpo en su totalidad y todas y cada una de sus zonas más erógenas. Y sí, ante todo, se trata de un proceso mental. Prueba de ello es que en un sueño erótico se pueden llegar a experimentar sensaciones de placer de alta intensidad. Otra clara evidencia de que la vivencia de la sexualidad está condicionada por este componente mental es el hecho de que, cuando una persona se encuentra en un estado de inestabilidad psicológica o en un estado de afectación cognitiva, la sexualidad puede verse altamente condicionada de manera negativa, disminu-

“La vivencia de la sexualidad está condicionada por un componente mental: cuando una persona se encuentra en un estado de inestabilidad psicológica o en un estado de afectación cognitiva, la sexualidad puede verse altamente condicionada de manera negativa, disminuyendo de manera significativa el deseo sexual y la capacidad de experimentar el placer.”

yendo de manera significativa el deseo sexual y la capacidad de experimentar el placer. Al mismo tiempo, y afortunadamente, el hecho de que la sexualidad se trate, ante todo, de un proceso mental, la dota de una grandeza que vale la pena aprovechar, y que va a resultar una gran herramienta para conseguir fórmulas muy diversas de vivirla de manera satisfactoria y creativa.

No existe un modo común de desarrollar la sexualidad. Esta toma una forma propia en cada individuo a partir de su forma de ser, pensar, vivir, descubrir, aprender, cultivarla, e irá variando a lo largo de toda

la vida, en función de la edad, el ciclo vital, las características y circunstancias personales, así como del sistema de creencias y valores al que estamos ligados. Cada persona es un mundo, lo que a una le gusta puede no ser adecuado para otra, no existen verdades absolutas, cada individuo debe ir indagando y desarrollando su propio camino, sin engañarse por falsas creencias, sin admitir ser juzgado ni tampoco juzgar a los demás, y tratando de no caer en comparaciones con ideales que conducen al bloqueo y a la inseguridad. Tal y como afirma la periodista y escritora Sylvia de Béjar cuando habla de la sexualidad femenina, se trata de encontrar nuestra propia voz, objetivo que podría ser generalizable a la vivencia de la sexualidad de cualquier persona.

La sexualidad tiene un papel fundamental en la construcción de la imagen de uno mismo, en su autoestima, la capacidad para interactuar con el entorno, y va a determinar también los roles que uno establece en los ámbitos familiar, de pareja y social. La sexualidad tiene que ver ante todo con la libertad, al mismo tiempo que con la responsabilidad y el respeto más absoluto hacia uno mismo y hacia los demás. Es importante que cuando la experiencia sexual se da en interacción social con



Les nostres solucions
llibertat en moviment

f 📞 🐦 📷 📺 in

Rehatrans

📞 667 057 328

☎ 93 293 41 33

otros, las posiciones sean simétricas, que no exista una posición dominante y una más vulnerable. La sexualidad tiene que ver con el sexo, con las múltiples identidades y orientaciones, con el erotismo, con la intimidad y el placer. Cuando se da en la relación con el otro, puede tener que ver o no con el amor, pero vale la pena que, siempre se dé en un contexto de buena conexión, confianza y seguridad. La sexualidad también puede tener que ver o no con el fin reproductivo.

Educar en la afectivosexualidad ya desde la infancia y de una manera acorde a la edad, pero natural, abierta e inclusiva, será un factor de protección en muchos sentidos y es la clave para ir eliminando definitivamente las influencias del machismo aún presente, las actitudes paternalistas, los estereotipos y la discriminación y los cánones de belleza poco realistas, que promueven una actitud erróneamente exigente con uno mismo, y muy especialmente, con una misma. Además, está totalmente demostrado que una buena educación afectivosexual ya desde el inicio de la vida va a resultar un factor de protección de cara a la posibilidad de vivir malas experiencias y abusos, así como de efectuarlos. Va a permitir que la persona conozca su cuerpo, sea capaz de reconocer y expresar qué es lo que quiere y lo que no quiere, lo que le gusta y lo que no le gusta, se acepte a sí misma y sienta confianza en su capacidad para descubrir y desarrollar su particular forma de vivir la sexualidad, sea cual sea su situación, potenciando una actitud flexible y capacidad de adaptación a los cambios.

En este sentido, vale la pena destacar que la autoexploración es un elemento básico para un desarrollo satisfactorio de la sexualidad. Afortunadamente, podemos percibir que la sociedad ha hecho un cambio favorable en este sentido, y que cada vez más se vive con mayor naturalidad la necesidad de descubrir y experimentar en el propio cuerpo, pero aún queda camino por recorrer en este sentido. Todavía muchas personas no tienen un buen conocimiento acerca de su cuerpo, no están familiarizadas con todas sus zonas, e incluso a algunas les

puede generar cierta incomodidad hacer este proceso de descubrimiento y experimentación. Evidentemente, todas las opciones son lícitas, pero lo cierto es que, en la medida en que realicemos este proceso, seremos más capaces de experimentar bienestar y también seremos más capaces de comunicar de manera activa y desde la tranquilidad nuestras necesidades y preferencias, sin vivir este hecho de manera incómoda o violenta. Una buena comunicación en las relaciones va a resultar un factor altamente enriquecedor.

Es imprescindible que se destinen esfuerzos y recursos sociales para facilitar una buena educación afectivosexual inclusiva, y no solo en lo relativo a un discurso políticamente correcto. Una educación afectivosexual abierta, tolerante, que permita y facilite el desarrollo de este aspecto fundamental más allá de si la persona tiene unas características u otras. Una buena educación afectivosexual de la sociedad contribuirá a que la sexualidad de las personas con algún tipo de diversidad funcional, física o intelectual se perciba de manera normalizada, y permitirá que las personas que se encuentren con dificultades para poderla desarrollar por sí mismas y que sienten esa necesidad, cuenten con el apoyo de personas cercanas, familiares, educadores y otros profesionales que les apoyen en el proceso de encontrar opciones desde una posición no paternalista, y a su vez, ayudará a que las madres y los padres que se ven ante la necesidad de abordar esta faceta lo hagan con más información y mayor seguridad.

El siguiente testimonio, de un hombre de 42 años de edad, afectado por una paraplejía desde los 18 años, pone de relieve la importancia de recibir un buen asesoramiento afectivosexual y los beneficios que conlleva una experiencia sana en este sentido. Este hombre nos cuenta que, en el momento en que padeció la lesión medular, le surgieron muchas dudas, temores y sentimientos de frustración. Sintió miedo de no poder volver a disfrutar de una vida sexual plena, inseguridad con relación a si podría volver a tener relaciones sexuales y

dudas acerca de cómo reaccionarían sus posibles futuras parejas. Pero, afortunadamente, nos explica también que, ya en la fase inicial de ingreso en el hospital, los profesionales le asesoraron y facilitaron material informativo acerca de la sexualidad y la lesión medular, lo cual le fue de gran ayuda para conocer su nueva situación. Este testimonio nos cuenta que, con los años, ha ido perdiendo temores y ganando confianza en sí mismo. Afirma que el hecho de haber podido desarrollar su sexualidad le ha permitido sentirse muy bien consigo mismo, hasta el punto de sentirse afortunado de poder disfrutar de este privilegio, y comparte con nosotros que el punto más álgido de este bienestar fue el día en que nació la preciosa hija que tiene con su pareja.

No existe la fórmula perfecta para conseguir la mejor experiencia sexual, pero lo cierto es que hay una tendencia a buscarla, debido a la excesiva necesidad de control que nos caracteriza. Justamente consiste en todo lo contrario, y la experiencia será más sana y satis-

factoria en la medida en que nos permitamos fluir, sin juzgarnos, experimentar de manera distendida y disfrutar del momento de manera lúdica, creativa, espontánea, potenciando el juego y la fantasía, evitando la presión de fijarnos un objetivo en concreto en un tiempo determinado, aceptándonos y aceptando aquello que va sucediendo sin presiones, confiando y conectando con nosotros mismos, con lo que sentimos. Y en el momento en que se comparte con otra persona, buscando la confianza y complicidad con ella en ese preciso momento. En este camino, vale la pena que reflexionemos acerca de cuál es nuestra situación y la calidad de nuestras experiencias afectivosexuales, y en el momento que se planteen dudas, dificultades o cambios difíciles de afrontar, de manera natural, tal y como lo podemos hacer en otros aspectos de nuestra vida, busquemos asesoramiento de profesionales expertos, del ámbito médico o psicológico, que nos ayuden a avanzar en esta faceta de nuestra vida, también sometida al constante cambio y evolución.

GANA MÁS AUTONOMÍA E INDEPENDENCIA

Dispositivo eléctrico SMOOV one

Convierte tu silla de ruedas manual en una silla accionada eléctricamente gracias a SMOOV one.

Su motor alcanza una **velocidad máxima de 10 Km/h** y podrás subir **cuestas** de hasta un **16% de inclinación** sin esfuerzo.

Disfruta de su **autonomía** de hasta **20 Km** que impulsa a **usuarios** de hasta **120 Kg**.

Es pequeño, discreto, de bajo peso y su manejo e instalación por el propio usuario es muy fácil.

¡Compra o alquila SMOOV one en www.smoov.com!

¡DESCÚBRELO!

