

CUÍDATE - CUIDAL@

Sexualidad: Un acercamiento al otro



El término sexualidad, en nuestra comunicación cotidiana, lo empleamos de diversos modos: Para referirnos al contacto genital entre un hombre y una mujer, para señalar una cualidad humana, para hacer referencia a gustos y preferencias, etc.

Para muchos autores, la sexualidad pone en relación a una persona con otra, es un encuentro entre un "YO" y un "TU", sin que este encuentro solo sea posible por el contacto físico, pues este contacto solo comprende una parte de ella.

Tu sexualidad, igual que la de cualquier ser humano, está más allá de la mera conquista de una pareja para tener relaciones sexuales casuales, efímeras y sin compromiso, se trata, entre otras cosas, de una condición humana que establece un vínculo interpersonal afectivo que dignifica al ser humano y a la comunidad humana generada en esa relación.

Los seres humanos no solo somos una especie animal entre otras, poseemos la capacidad de reflexionar sobre nuestros actos y, de manera específica, sobre nuestra sexualidad. No solo respondemos a nuestra naturaleza, nuestros actos van acompañados de sentimientos y aprecio hacia los demás.

Cuando nuestra atención está dirigida a la condición humana de la pareja, cuando lo que amamos no es su cuerpo sino su alma, nuestra relación no puede quedar sólo en una atracción física, corporal, carnal o genital. Sino que siempre hay algo más.

Cada uno de nosotros somos cuerpo y alma. No es que uno sea mejor que otro, simplemente son dos condiciones presentes que no podemos negar. Mirar al otro solo desde su corporeidad, nos convierte en objetos; tampoco podemos mirarlo solo como alma porque nos pensaríamos angelicales. En nuestra totalidad, cada uno somos un alma que se expresa en un cuerpo, el cual es un medio para transmitir nuestro ser, nuestros pensamientos y nuestros sentimientos. La sexualidad es corporal, y no está mal, sin embargo, es el afecto, el respeto hacia el TU, a la pareja, lo que la dimensiona como una condición humana.

En definitiva, amor y sexo no son lo mismo, el sexo por si solo no es amor. Hay parejas que tiene sexo porque se aman, otros únicamente por placer, hay también quienes se aman y no por eso tienen sexo. Las relaciones sexuales pueden tener muchos significados, entre ellos está también, verla como una *condición humana que establece un fuerte vínculo interpersonal cuando nos animamos a vivirla en su totalidad*; de cualquier manera, tenemos que pensarlo muy bien, pues una relación sexual implica muchos riesgos y conlleva mucha responsabilidad.

Vale la pena aclarar que el sexo no es una prueba de amor. No te hace adulto, no cura la soledad, no te hace estar a la moda, no te vuelve independiente de tus padres, no hace que mejore la relación de la pareja, no te hace saber más sobre el tema... El sexo por si solo no es igual a el amor, incluso puedes amar sin tener sexo también.

En resumen, una relación sexual es mucho más que un acto físico, requiere de un estado emocional y mental adecuado, pues te puede llevar al embarazo, a una enfermedad de transmisión sexual que puede cambiar tu vida para siempre, o a una confusión tan fuerte que te lleve a un severo problema emocional. La persona que tiene relaciones sexuales tiene que estar lista para manejar las responsabilidades que conlleva.

Además, la sexualidad como condición humana solo es posible cuando miramos mas allá del concepto biológico, utilitario y objetivante de la sexualidad y la ubicamos en su dimensión total:

Un encuentro afectivo entre dos personas. Más aún, cuando forma parte de la mayor manifestación afectiva que tiene el ser humano:

EL AMOR

Amor, Respeto, ETS

ALGUNAS IDEAS PARA REFLEXIONAR:

- El sexo es una actividad privada. Se discreto. Cuida no volver público lo privado.
- Es importante que tomes consciencia sobre tus propias creencias sobre el sexo y la sexualidad y reflexiones sobre ellas.
- Se ha observado que tener relaciones sexuales a edades muy tempranas pone en riesgo físico y emocional.
- Posponer el sexo no te lleva a perder nada.
- Sentir deseo y atracción no es lo mismo que estar listo para tener una relación sexual.
- Busca un adulto de confianza para hablar sobre el tema y las responsabilidades que conlleva.
- Si no te sientes preparado para ser papá o para evitar o afrontar una enfermedad de transmisión sexual, espera.
- Consulta a un médico antes de empezar tu vida sexual.
- La comunicación con la pareja es lo más importante.
- La población que se encuentra en mayor riesgo de contraer una enfermedad de transmisión sexual (ETS) son los adolescentes que tienen relaciones sexuales con varias parejas, la mayoría de las veces sin planearlo y sin usar medidas preventivas o bajo los efectos del alcohol u otras drogas.
- El sexo no es igual a amor. Puedes amar sin tener sexo.
- El sexo es algo hermoso, importante para la vida y destinado a hacernos sentir bien con nosotros mismos, sin miedo, culpa, ansiedad o inseguridad, cuando esto no es posible, es mejor no hacerlo.
- Una relación sexual es mucho más que un acto físico, requiere de un estado emocional y mental adecuado.



Las enfermedades de transmisión sexual (ETS), son un conjunto de entidades clínicas infectocontagiosas agrupadas. Se transmiten de persona a persona por medio del contacto íntimo que se produce, casi exclusivamente, durante las relaciones sexuales, incluyendo el sexo vaginal, el sexo anal, el sexo oral y a veces por el contacto piel con piel; otra vía de transmisión es a través de la sangre infectada, ya sea mediante una transfusión o al compartir agujas u otros instrumentos infectados, como en el caso del VIH o la hepatitis B. Algunas de ellas pueden transmitirse también durante el embarazo de madre a hijo. Existen más de 50 organismos que causan infecciones y síndromes que se pueden transmitir a través del contacto sexual.

Muchas ETS son epidémicas entre la gente joven, especialmente por la falta de información sobre ellas y por la falta del uso de medidas preventivas. O bien, por tener relaciones sexuales con varias parejas, la mayoría de las veces sin planearlo, de manera impulsiva o bajo la ingesta de alcohol u otra sustancia.

Las enfermedades de transmisión sexual no respetan color de piel, sexo, clase social, inteligencia, ni nada. Cualquier persona está en riesgo de infectarse con un germen (bacteria, virus, hongos y protozoos) de transmisión sexual y desarrollar una enfermedad grave. Para evitar el contagio es fundamental conocer su existencia, practicar sexo seguro, utilizar métodos anticonceptivos que protejan del contagio (preservativo o condón), conocer sus síntomas para solicitar cuanto antes tratamiento sanitario y evitar compartir agujas entre otros.

Es importante encontrar formas de actuar, sentir y pensar sobre los riesgos de estas enfermedades y hacer consciencia de lo cercanas que se pueden encontrar en la realidad. Como vez, la decisión de tener una relación sexual tiene bastante significado porque implica tu cuerpo y tus emociones. Tienes que asegurarte que es una decisión correcta para ti. Hay varias cuestiones que deberías pensar antes, incluyendo pensar si ésta es la persona correcta, si es el tiempo correcto, cómo te sentirás si la relación se termina, que pasaría si surgiera un embarazo o contraieras una enfermedad de transmisión sexual, ¿te sientes preparado para ello y listo para afrontar con responsabilidad las consecuencias? Si decides tener sexo, definitivamente deberías primero pensar como te protegerás y hablar con tus padres o algún adulto en quién puedas confiar, sobre todas tus opciones y todas las preocupaciones que puedas tener para lograr tomar una buena decisión.