

tu sexualidad



CAMPAÑA
sexo
CON
seso



sexo

¡Vamos a hablar de sexo! Pero...

¿Sabemos lo que es?

El sexo ¿se hace? ¿se tiene? ¿se usa? ¿se disfruta? ¿se vive?...

¡Ojo! El sexo no es todo eso, es algo QUE **“SE ES”**: Las personas somos sexuadas, somos hombres y mujeres.

Lo que **tenemos** no es sexo, serán órganos genitales o zonas erógenas.

Lo que **hacemos** tampoco es “el sexo” sino actividades o relaciones eróticas (sexuales, como solemos decir).

¿Qué pasa entonces con el sexo que somos?

Aunque todos seamos hombres o mujeres, en realidad no hay un modelo de hombre puro, ni existe una mujer que sea el prototipo exacto al 100%. La sexuación (el proceso por el cual nos hacemos sexuados) tiene muchos, muchísimos aspectos ¿muchas características, unas más femeninas y otras más masculinas, aunque unas predominan, y además suelen coincidir con nuestra identidad sexual como hombre o como mujer.

Algunos de estos aspectos son esenciales para nosotros y otros quizá nunca los hayamos tenido en cuenta, pero todos son importantes



porque juntos darán un resultado final.

Por ejemplo, todos sabemos que nuestros cromosomas son distintos, XX para las chicas y XY para los chicos.

Nuestros genitales, obviamente, serán diferentes. A esto se le da tanta importancia que en el momento de nacer (incluso antes) los médicos ya nos dicen si “es niño o niña”, pero no tenemos que olvidar que el sexo no son nuestros genitales, aunque se trate de un hecho muy importante.

En nuestro cerebro parece que existen diferencias, de las que se cree que responden a distintos niveles hormonales presentes en nuestro cuerpo. También tenemos, en el cuerpo, muchos órganos que podríamos considerar “sexuados” ¡Puede incluso que casi todos! Por ejemplo es muy fácil saber si una mano o un pie es de un chico o de una chica.

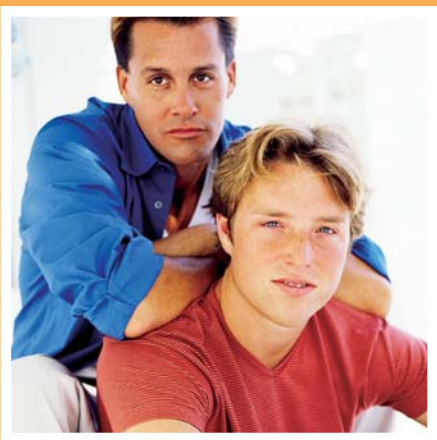




Con el nacimiento no termina todo este lío ¡Ni mucho menos! Todos sabemos que la educación que recibimos no es la misma para chicos que para chicas, ¡desde que somos bebés! A unos les visten de azul, a otras les ponen pendientes... Incluso se han hecho estudios para demostrar que no tratamos de igual forma a un bebé según nos digan que es chico o chica.

Con todas estas pequeñas cosas se va creando nuestra idea del sexo que somos y, si bien es muy difícil que cambie o que no coincida con nuestros genitales, ¡no es la primera vez que ocurre!

Es importante saber que, aunque ninguno de los sexos sea mejor ni peor, no somos iguales, Y eso no es malo, al revés! Que seamos sexuados hace posible la atracción, el deseo, la excitación... el sexo es, como veremos, muy importante para entender nuestras vivencias,





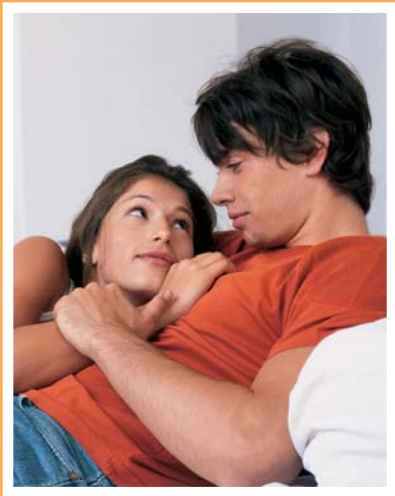
nuestras sensaciones, el deseo, el placer y otras muchas cosas de las que probablemente sí estemos más acostumbrados a oír hablar, y hay que verlo como un valor, algo que podemos cultivar y conocer, pues ¡Somos sexuados!

Identidad sexual

La identidad sexual podría definirse como la conciencia de sexo que somos: hombre o mujer.

Esta identidad suele coincidir y culminar el resultado el proceso de sexuación, y aunque se va creando en la infancia es en la adolescencia cuando marca su diferencia más profunda.

La identidad sexual tiene que ver con aquello que somos, el sexo en el que nos reconocemos.



Sexualidad

Hablamos de sexualidad para referirnos a la forma en que cada uno nos sentimos hombre y mujeres: la manera particular que tenemos de percibir todo ese proceso de sexuación, a nivel personal, y también la forma en que asumimos que vivimos en un mundo con hombres y mujeres, todos únicos, distintos y peculiares.



Orientación del deseo

Son Heterosexuales las personas que se sienten atraídas por gente de distinto sexo, y homosexuales a las que les gustan personas de su mismo sexo.



¡Cuidado! Estamos hablando de vivencias, ¡no de conductas! Una persona no es más o menos homosexual porque tenga más relaciones con gente del mismo sexo, sino porque se viva a sí mismo de esta manera. Tener un sueño, una fantasía o una aventura con alguien no cambia nuestro deseo.



¿Homo o Hetero?

¿Hay unos mejores que otros? ¿Hay algunos más normales? ¿Acaso unos están enfermos y otros sanos? ¡NO! En este caso, tan solo hay más personas que afirman ser heterosexuales, nada más.

Cuando hablamos de sexualidad no nos referimos a lo bueno, lo malo, ni a lo normal o lo patológico... ¿De qué hablamos entonces? **De Respeto.**

Cada uno tiene que respetarse a sí mismo, sus propios gustos y preferencias, pero también a nuestra pareja y a los demás, aunque muchas veces hay cosas que no entendemos, por ejemplo, nadie sabe con exactitud por qué unas personas son heterosexuales, ni por qué otras son homosexuales, hay muchas teorías... pero lo importante es saber que todo el mundo tiene derecho a disfrutar de su sexualidad y de sus relaciones ¡Todos los deseos son igual de válidos!

Relaciones eróticas

Y ahora sí, lo que se hace, o lo que se desea, es la conducta, aquello mediante lo cual expresaríamos todo lo anterior.

Es lo que más nos suena, de lo que más hablamos, lo que aparece en la televisión, los libros, las revistas... Y sin embargo, es muy difícil entenderlo sin hablar antes de sexo y de sexualidad.

Es importante saber cómo somos y aceptarnos a nosotros mismos para poder disfrutar de nuestras relaciones y de nuestra erótica.





Para ello, nada mejor que vivirla de una forma coherente: expresar lo que queramos, cuando y con quien nos apetezca ¡y esto no es fácil a veces!

En ocasiones nos confundimos y tenemos la sensación de que no lo hemos pasado bien, aunque hayamos hecho exactamente lo mismo que otras, y efectivamente lo importante aquí no es las cosas que hagamos, sino cómo lo estemos viviendo.

Por eso, lo que a unos les resulta placentero, a otros les aburre o les disgusta y lo que un día podemos disfrutar a lo mejor no lo hacemos en otro momento.

La erótica, ¡eso sí!, tiene infinitas posibilidades, y cuando hablamos de relaciones, todas valen, siempre que no haya nadie en desacuerdo, unas cosas pueden parecer más raras o menos frecuentes y muchas de las prácticas que nos pueden gustar no saldrán en las películas, pero aquí solo hay una regla: “Las relaciones están para disfrutarlas”.

Tanto si se tiene pareja como si no, las relaciones eróticas son igual de válidas. Tanto si se realiza el coito como si no, las relaciones eróticas son igual de completas. Tanto si se tienen orgasmos como si no, las relaciones eróticas pueden ser placenteras.



Para disfrutar con lo que hacemos no hay trucos ni recetas, como decíamos, cada persona es única ¡Y aquí se nota! ¡Es imposible que a todas nos gusten las mismas cosas! Por lo tanto, más que seguir indicaciones, es importante buscar nuestro camino, pues cada persona tiene uno distinto, y podremos pedir ayuda cuando nos surjan dudas, ¡cómo no!, nadie va a “resolver” el tema por nosotros

Por si acaso, ahí van unas claves para plantearnos:

1. Con miedos no se disfruta igual

¡Claro que no! Cuando nos metemos con alguien “en la cama” ¡Hay que estar al 100%! ¡Y no vale estar pensando en otra cosa! Para pasarlo bien no se nos puede cruzar por la mente el miedo al embarazo, a contraer una infección... por eso, hay cosas que es mejor pensarlas y hablarlas antes, para tener previsto qué método vamos a utilizar... ¡Y dedicarnos a disfrutar!





2. La otra persona no siempre sabe lo que nos gusta

¡O al revés! A veces nos encantaría “quedar siempre bien” y que el/la otro/a pudiera decir “¡Qué bien me lo he pasado!”

Pero por suerte ¡Si, por suerte! En una relación se trata de algo más que de interpretar un papel o tocar lo genitales de una determinada manera, y una vez más, si cada uno de nosotros somos únicos ¡Los otros también!

Por eso las relaciones siempre tienen que estar abiertas a lo que el otro nos quiera decir, y al revés, nosotros tenemos que hacer ver a nuestra pareja lo que nos va gustando y lo que no, al fin y al cabo se trata de pasarlo bien no de obtener un “sobresaliente”, por eso no importa la “experiencia” pues la primera vez con cada nuevo compañero es como la primera de todas las primeras veces, y no por eso va a ser menos placentera.

Tener una relación no es como ir a un examen donde tenemos que “aprobar”, se trata de mostrarnos como somos, respetando los deseos del otro pero también expresando los nuestros.



3. Se puede disfrutar sin penetración

¿Pero no hemos dicho que todas las relaciones son completas?! Y el coito, la penetración, es una más, pero ni la única, ni la mejor, ni la más importante. Cada uno disfrutará a su manera, y no todo el mundo prefiere el coito. La penetración es una opción pero no tiene por qué eliminar todo lo demás, y mucho menos convertirse en lo que definirá que una relación haya salido bien o mal. Tenemos muchas opciones y maneras de disfrutar.



CAMPAÑA sexo CON seso



con la colaboración de:



SOCIEDAD ESPAÑOLA
DE CONTRACEPCIÓN



www.sexoconseso.com