

A N T I C O N C E P C I O N Y S E X U A L I D A D P A R A J O V E N E S

autores del texto

Gonzalo Lázaro - Médico Ginecólogo - 1ª Parte - Anticoncepción

Joan Vilchez - Psicólogo Sexólogo - 2ª Parte - Sexualidad

diseño e ilustración

TRAZO

Valencia, 1987

 GENERALITAT VALENCIANA
CONSELLERIA DE SANITAT I CONSUM



SEXUALIDAD PARA PERSONAS JOVENES

«Que alguien piense que tú estás equivocado, que les puedas parecer un bicho raro... Eso no es malo». (Víctor Manuel)

EN algunas ocasiones, vosotros y vosotras, chicos y chicas, os preguntareis qué hacer con vuestra sexualidad, qué es lo normal y lo anormal, lo que está bien y lo que está mal... Sin embargo, tanto en este tema como en otros muchos, no existe una verdad que sea válida para todos/as. Igual que tu cara, tu pelo, tus manos, son diferentes a las demás personas, también tu propia sexualidad, tus gustos, tu sensibilidad, son distintos y personales. Tu erotismo es algo que vas desarrollando en tí mismo/a, a medida que vas descubriendo lo que deseas y lo que temes, lo que te hace sentirte bien y lo que te hace sentirte mal.

ES normal que te sientas a gusto con tu pecho, tus piernas, tu olor, tu manera de andar y de ser... que te quieras, que te guste tu cuerpo, cada vez un poco más. Tu cuerpo es estupendo porque te permite vivir y gozar la sexualidad.

CADA persona es un ser sexual, y como tal siente y se expresa. Tu sexualidad te acompaña siempre. No te la puedes dejar en casa. La tienes desde que eras un niño o una niña. La tendrás cuando seas un anciano o una anciana también. Se manifiesta de mil maneras: sueños, fantasías, miradas, sonrisas, roces, besos, caricias, canciones, movimientos, poesía, vibraciones...

¿POR QUE NOS OCULTAN LA SEXUALIDAD?

A veces los «mayores» te tratan como si tú no tuvieras sexualidad y se comportan ante ti como si ellos tampoco la tuvieran. La esconden, envolviéndola en el misterio, callando. Cuando os hablan de ella, a veces os la presentan como algo sucio, terrible, peligroso... ¿No es algo bonito y natural? Es como si algunos adultos tuvieran miedo de su propia sexualidad. Por eso cuando os hablan de ella es para sermonearos, para contagiaros la vergüenza, la culpa o el aburrimiento que sienten ellos y ellas. Quizás no han tenido la oportunidad de vivir a gusto su sexualidad, o no han aprendido a gozar con alegría de su cuerpo, o les cuesta ser sinceros con sus sentimientos, o temen abandonarse al placer, o no se sienten tan libres como vosotros/as...

VIVIMOS en una sociedad que se declaró, hace ya demasiados años, enemiga de la sexualidad, del placer, del cuerpo, de los sentimientos. Y que a veces es adicta al sacrificio, al sufrimiento, la sumisión y el control. Claro que ésta no es la única sociedad posible. Si no nos gusta podemos mejorarla entre todos y todas.

¿SOMOS TAN DIFERENTES LOS CHICOS Y LAS CHICAS?

TU erotismo personal es como una moneda de dos caras. En una estaría el cariño, el amor, los sentimientos... En la otra estaría el placer, la sexualidad, las sensaciones... Sea cual sea tu sexo, ambos aspectos están en ti. Eres capaz de querer y de gozar.

CUANDO nacistéis, la única diferencia entre una chica y un chico era que ella tenía vulva y él tenía pene. Vuestro cuerpo es algo diferente. Lo que más os sorprenderá serán vuestras diferencias eróticas. Y muchas de ellas son culturales. No son naturales. Las habéis aprendido de lo que habéis visto, oído, experimentado. De la educación que habéis recibido. De la sociedad en la que vivís.

SI eres chica, es posible que se te exija que seas bonita, cariñosa, hogareña, dulce, pasiva... Así estarás preparada para el día de mañana, en que te ocuparás de la casa y de los niños. Puede que te sientas inferior a los hombres. No lo eres. Tal vez tu erotismo se ha desarrollado más en el aspecto amoroso y menos en el sexual. Como si la sexualidad fuera cosa de chicos. Tú tienes el mismo derecho al placer que los chicos. Puedes gozarte si lo cultivas como algo bonito y positivo. Lo de esperar al príncipe azul era un cuento.

SI eres chico, es posible que te valoren sólo por ésto. También pueden exigirte que seas fuerte, valiente, agresivo, activo... Así estarás preparado para el futuro, en que tendrás que luchar por un trabajo y sacar la familia adelante. Puede que te sientas superior a las mujeres. No es de extrañar. En esta sociedad los hombres tienen, todavía, más ventajas que las mujeres. Tal vez tu erotismo se ha desarrollado más en el aspecto sexual y menos en el amoroso. Como si el cariño y los sentimientos fueran cosas de chicas. Tú también tienes derecho a querer y a sentirte querido. Puedes cultivar el amor siendo sincero con tus sentimientos. Lo de salvar a la princesa era del mismo cuento.

SI eres persona, tal vez comprendas que estas diferencias aprendidas no favorecen las relaciones igualitarias entre los sexos. Favorecen las relaciones de poder, las exigencias, no la comunicación libre con las personas del otro sexo. Ni con las del tuyo. Tampoco favorecen la salud de

los hombres y de las mujeres. Te obligan a interpretar el papel masculino o femenino. Te impiden disfrutar de la mitad de tu erotismo. Del amor o del sexo. Si queremos comunicar, nos tenemos que desnudar de nuestro papel. Todos y todas necesitamos vivir el placer y la ternura. Nos entendemos mejor cuando nos sentimos libres. Cuando expresamos lo que sentimos y pedimos lo que necesitamos. Cuando nos sentimos a gusto con nuestro amor y con nuestra sexualidad.

TU CUERPO TE PERTENECE

LAS revistas, películas, canciones, anuncios nos venden imágenes de cómo tiene que ser el cuerpo del hombre y el de la mujer. Esto hace que a muchas personas no les guste su cuerpo. Porque no se ajustan al modelo que les proponen. Sin embargo, todos los cuerpos son hermosos. Da igual que nuestras tetas sean grandes o pequeñas. Al igual que nuestro pene o los músculos. Que seamos altos o bajos. Gordas o flacas. Todas las partes de nuestro cuerpo son maravillosas porque con ellas podemos gozar.

TU cuerpo es el lugar donde tienes sensaciones, sentimientos, ideas. Es el único espacio que sólo te pertenece a ti. No «tenemos» un cuerpo. Somos un cuerpo. Eres tú mismo/a.

LA sexualidad se vive a través de toda la piel y de la fantasía. Puedes sentirte muy bien abriendo los sentidos. Saborear el placer de mirar y ser mirado/a. Hablar con los ojos. Oler cada parte del cuerpo. Notarás que tienen aromas diferentes. Escuchar y hablar, susurrar, apreciar el sabor de la piel, chupar, besar, tocar y ser tocado/a, descubrir sensaciones, inventar caricias, tener fantasías sexuales, imaginar en libertad.

Si acaricias tu cuerpo, notarás que hay zonas que te producen diferentes sensaciones eróticas. Estas zonas son: la boca, la lengua, el pelo, las orejas, el cuello, las axilas, los pechos, las caderas, los muslos, las manos, el culo, los pies... Lo más excitante son tus órganos genitales. El clítoris y la vagina. El pene y los testículos. Si te acaricias en tu clítoris o en tu pene, despertarán sensaciones placenteras. Si te dejas llevar por ellas, sentirás al cabo de un rato como sube tu excitación cada vez más —puedes ayudarte con fantasías eróticas—. Llegas a un punto en que te corres. Es el orgasmo, como un cosquilleo que te sacude, como una oleada de placer. Luego te sientes más relajado/a.

No es perjudicial masturbarse. Si lo haces mucho, lo único que ocurre es que te cansas, que se te van las ganas de momento, te entran ganas de descansar. Como cuando practicas cualquier deporte. La masturbación no provoca ninguna enfermedad. Son caricias que te dan placer, que te ponen en contacto con tu sexualidad. Que te permiten disfrutar con tu cuerpo. Tus genitales también son tuyos. La masturbación es una forma de conocerte a tí mismo/a. Al descubrir cómo acariciarte, estás en mejores condiciones de pedir a otras personas cómo deseas ser tocado/a.

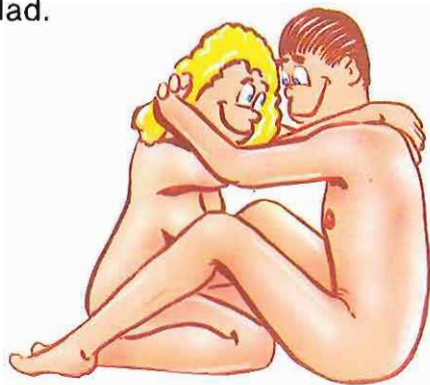
Los mayores también se masturban. No es sólo cosa de jóvenes. El darse gusto a uno mismo/a es un derecho que puedes ejercer siempre que lo desees.



LAS RELACIONES SEXUALES CON OTRA PERSONA

NUESTRO erotismo siempre está presente en las relaciones con los/as demás personas. Lo ves mejor cuando tienes una actitud tolerante y receptiva ante tu sexualidad y la de los otros/as. Sientes que alguien te atrae, te gusta. Comunicas con el cuerpo, con los sentidos, con las palabras. Tenéis ganas de acercaros más. Te sientes bien cuando dejáis que te toquen, exciten o acaricien personas que te atraen, que te agradan. Cada persona tiene su propia geografía erótica. Puede ser una apasionante aventura el ir descubriendo poco a poco. Permitirse gozar con todo el cuerpo con las caricias que se os ocurran. No hay nada que sea anormal si os gusta y os quedáis bien. Si os sentís libres y habéis creado un clima de confianza entre vosotros/as. Si sois sinceros con vuestros sentimientos y con los de la otra persona. Es todo lo agradable que seáis capaces de vivir.

Si queréis tener un encuentro íntimo con otra persona, es conveniente que busquéis lugares tranquilos donde os podáis acariciar sin prisas. Con tiempo de jugar, hablar y expresar vuestra ternura. Para escucharos y explorar vuestra piel con los sentidos. Con libertad para besaros y tocaros recíprocamente. Esto facilita que el encuentro sea bello y satisfactorio para los dos. Puedes vivir tu cuerpo como algo positivo y placentero. Te puedes encontrar querido/a y aceptado/a. Tal vez no te sientas tan solo/a. Y estés más seguro/a de tí mismo/a. Más a gusto con tu sexualidad, con tu cuerpo y con tu vida. Y puedas contrarrestar los miedos, tensiones, mitos y vergüenzas con que la sociedad rodea la sexualidad.



EL COITO

ES una forma de relación sexual que consiste en meter el pene dentro de la vagina. Cuando el chico y la chica lo desean, y moverse con armonía, como un diálogo genital, y respirar, y buscar sensaciones placenteras... A veces los adultos exageran sobre la importancia de la penetración. Algunos lo toman como rutina, no se les ocurren otras caricias. Creen que es lo normal. Otros se lo pasan mal porque se obsesionan. Si no les sale como imaginan que les debería salir, se sienten fatal. Otros los disfrutan. Es una palabra gozosa dentro de su agradable vocabulario erótico.

CON frecuencia suele aparecer el fantasma del embarazo. Este es de verdad, sí que existe. Lo suele ver más claro la mujer, y puede impedirle sentir y disfrutar, y puede crearle problemas y complicaciones personales y sociales. Se puede desvanecer este temor a un embarazo no deseado recordando un detalle. Utilizar un método anticonceptivo con el que os sintáis seguras. Y vosotros preguntadle antes a ellas si utiliza algún método. No está de más que tengáis un condón a mano.

LA HOMOSEXUALIDAD

NUESTRO erotismo es comunicativo. Todas las personas tenemos inclinaciones afectivas y sexuales hacia las demás personas. También hacia las de nuestro sexo. Pero los prejuicios sociales nos hacen creer que esto es antinatural. Y aprendemos a controlar nuestro erotismo ante las personas de nuestro mismo sexo. Intuimos que hay gente que eso lo ve mal. Qué pensarán, qué nos dirán, qué nos harán. Mejor reprimir, o disimular y exagerar la masculinidad o la feminidad para que no se note, o llorar, o reír. Aceptar que te atraen, quieres o te gustan personas de tu mismo sexo, no es un

delito, es un derecho de cada uno, de cada una, de todos. A elegir, a manifestarse ante los demás sin problemas, a ser aceptado/a y amado/a, a no tener que pedir perdón por estar vivo/a. Derecho a disfrutar de tu cuerpo, de tu sexualidad y de tu vida.

SEXUALIDAD Y SALUD

A medida que vas creciendo, cada vez necesitas menos que otros/as te indiquen qué es lo mejor para tí. Eso es algo que cada vez más decides tú mismo/a. A veces acertarás, otras te equivocarás. Irás aprendiendo qué es lo que te gusta y lo que no. Lo que desees y lo que temes. Lo que te sienta mal y lo que no. A veces no lo tendrás del todo claro. Te costará decidirte, de todas formas, siempre estás eligiendo, tu eres quien mejor conoce tu cuerpo. Has de aprender a escucharlo cada vez mejor. Te informará de lo que necesitas, de cuándo es el momento. A través de las sensaciones, emociones y fantasías te indicará tu camino. Arriésgate a ser tú mismo/a. Eres responsable de tu salud y de tu cuerpo, de tu sexualidad y de tu vida. Sólo nos queda desearte que la disfrutes. **Besos.**

www.joanvilchez.com

