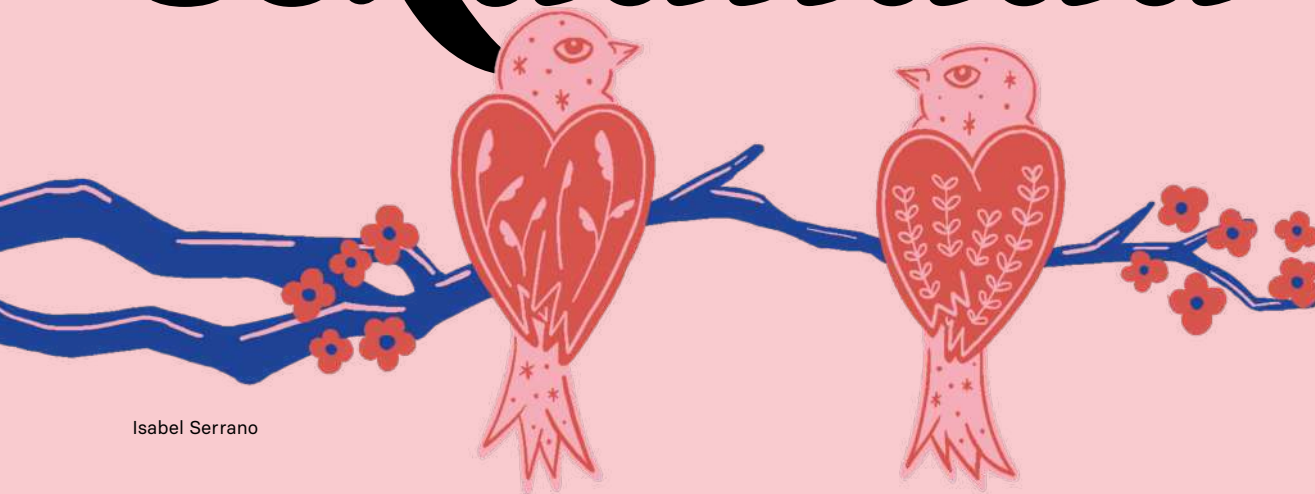


LA MIRADA EN **la sexualidad**



Isabel Serrano

Lo que aprendemos, lo que sentimos y lo que mostramos

La sexualidad no empieza con el contacto físico, sino mucho antes: empieza en la mirada.

ZARAGOZA JOVEN con la
colaboración de la
ZONA DE SALUD JOVEN
AMPARO POCH

En cómo observamos a otras personas, en cómo nos percibimos a nosotros mismos y en todo aquello que hemos aprendido —consciente o inconscientemente— sobre el deseo. Porque hay miradas heredadas, construidas a partir de lo que nos han contado, de lo que hemos visto en películas, redes sociales o conversaciones entre amigos y también hay miradas propias,

nacidas de nuestras experiencias reales. Ambas se cruzan constantemente y moldean nuestra forma de relacionarnos.

Una de las preguntas más interesantes que podemos hacernos es: ¿dónde hemos aprendido a mirar? Muchas personas jóvenes descubren que su forma de entender la atracción está influida por modelos culturales muy concre-

«A veces idealizamos a alguien basándonos únicamente en una imagen inicial, y hoy esa primera mirada ocurre muchas veces a través de una pantalla.»

tos. Series románticas, narrativas idealizadas o incluso tendencias digitales pueden marcar la manera en que interpretamos una mirada cargada de deseo. A veces nos escondemos tras una especie de máscara social, como si el deseo tuviera que ser elegante, discreto o perfectamente calculado. Otras veces nos permitimos mirar con libertad, sin tanta autoexigencia.

Pero antes de mirar hacia fuera, existe una cuestión clave: ¿cómo me miro a mí?

La salud sexual también pasa por el autoconocimiento. Entender qué nos gusta, qué nos despierta curiosidad o qué nos incomoda puede transformar la manera en la que vivimos nuestras relaciones. El deseo hacia otras personas suele comenzar por reconocer el propio cuerpo y las propias emociones, algo que no siempre resulta sencillo en un contexto donde la comparación es constante.

La mirada hacia los demás tampoco es neutra. Solemos fijarnos en

rasgos visibles: el cuerpo, el estilo, la actitud, esa primera impresión que parece definirlo todo. Sin embargo, la experiencia demuestra que hay mucho más allá de lo evidente. Con el tiempo aparecen matices, formas de comunicarse, valores o vulnerabilidades que no estaban presentes en ese primer impacto visual. A veces idealizamos a alguien basándonos únicamente en una imagen inicial, y hoy esa primera mirada ocurre muchas veces a través de una pantalla. Los perfiles digitales muestran una versión seleccionada de la realidad: la mejor foto, la frase más ingeniosa, el momento más atractivo. Y eso puede influir en cómo imaginamos a la otra persona antes siquiera de conocerla.

Históricamente, la mirada ha estado ligada a la seducción. Es una invitación silenciosa, una forma de comunicación no verbal que busca reciprocidad e intimidad. Un cruce de ojos puede ser una llamada de atención, un gesto de validación o el inicio de un juego compartido. En lo presencial y en lo virtual, mirar y sentirse mirado activa emociones intensas: curiosidad, nerviosismo, deseo o incluso inseguridad. Porque en el fondo, cuando alguien nos mira,

también sentimos que estamos siendo interpretados.

Y ahí aparece otro punto esencial: cómo nos miramos a nosotros mismos dentro de la sexualidad. Educar una mirada amable hacia el propio cuerpo y hacia la propia identidad puede ser una herramienta poderosa para el bienestar. En redes sociales, donde la sexualización —especialmente de las mujeres— sigue siendo muy visible, muchas personas jóvenes sienten que la imagen que proyectan nunca encaja con lo que ven en pantalla. Esto puede generar dudas sobre si son deseables, suficientes o auténticas.

A veces surge una pregunta incómoda: ¿qué ves cuando me miras?

No siempre dejamos que los demás nos vean completamente. En ocasiones mostramos solo una parte de quiénes somos, quizá por vergüenza, quizá por miedo a ser juzgados. Mostrar el cuerpo puede dar pudor; mostrar emociones o debilidades, aún más. Sin embargo, la sexualidad incluye todas esas capas: la física, la emocional y la simbólica.

Conocerse a uno mismo y conocer a la otra persona permite establecer las reglas del juego desde el respeto y la comunicación. No existe una única forma correcta de mirar o de dejarse mirar, pero sí puede existir una mirada más consciente: una que combine deseo con empatía, curiosidad con cuidado y autenticidad con límites claros. Porque al final, la mirada no solo inicia la conexión, también revela cómo entendemos la intimidad y el lugar que ocupamos dentro de ella ◦