

Lo útil...



Idoia Cerrajería

Quando queremos aprender sobre sexualidad, las redes sociales nos lanzan un montón de mensajes sobre el cuerpo, las relaciones, las primeras veces, lo que se supone que les gusta a las chicas, a los chicos o cómo comportarnos.

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

En medio de todo ese batiburrillo encontramos mensajes que ayudan, resuelven dudas y aportan. Pero también otros que lían más de la cuenta, a

veces sin que nos demos cuenta. ¿Has escuchado alguna vez algo sobre sexualidad que después resultó ser mentira? No todo lo que circula en redes está mal, pero conviene pararse, pensar y preguntarse de dónde sale esa información, a quién beneficia y si realmente tiene algo que ver contigo o no hoy.

Porque, entre tanto mensaje, se cuelean muchos mitos. Vamos a repasar algunos:

Con preservativo se siente menos. Como si el placer fuera solo una cuestión física, o como si hubiera una única forma de disfrutar y fuera igual para todo el mundo. Son ideas que, de tanto escucharlas, se instalan en la cabeza y luego cuesta desmontarlas. Y lo que pensamos también influye en el cuerpo: si estoy convencido/a de que no voy a disfrutar, será más difícil hacerlo.

En una relación sexual, el chico tiene que tener una erección siempre y durante todo el rato. Como si las relaciones sexuales fueran un deporte olímpico y la erección, la medalla de oro. Pero el cuerpo no es una máquina: los nervios, el cansancio, el alcohol o no estar en el momento adecuado pueden hacer que la erección no aparezca o se pierda. Y no pasa nada.

Decir que algo no te gusta es tan fácil como decir no. Hay personas muy asertivas, sí, pero no es lo mismo decir que no quieres ir al cine que hablar de intimidad, del cuerpo, de relaciones o de emociones. A veces da miedo «cortar el rollo», decepcionar a la otra persona o sentirnos juzgados/as. Y por eso callamos cosas que nos incomodan.

Ahora que hay menos tabú con el placer de las chicas y las personas con vulva, aparece otro mito: **que hay que eyacular o tener squirt para demostrar que se ha llegado al orgasmo.** Como si no bastara con disfrutar y además

hubiera una manera correcta de hacerlo. Si queremos saber si la otra persona está disfrutando, quizá lo más útil sea preguntarle y hablar.

Las relaciones sexuales entre chicas no tienen riesgo de transmitir ITS. Lo cierto es que hay mucha menos información sobre esto y, cuando se habla de prevención, muchas veces los mensajes se dirigen a personas heterosexuales. Pero todas las personas tenemos que cuidarnos en nuestras relaciones, independientemente de nuestra identidad y orientación sexual.

Para que haya una relación sexual tiene que haber penetración. Como si hubiera relaciones de primera y de segunda división, y el coito siempre fuera el primer clasificado. Hay muchas formas de disfrutar y ninguna es mejor que otra, siempre que sea algo deseado y acordado.

En el amor es normal sufrir. Como si las relaciones fueran carreras de obstáculos, en vez de un espacio para disfrutar, sumar y crecer. Claro que en una relación no todo es fácil y que los conflictos existen, pero si tu relación te hace sentir mal la mayor parte del tiempo, quizá convenga plantearse si te compensa.

Cuando sientes mucho deseo, no piensas con la cabeza, sino «con lo de abajo», y es difícil controlarlo. El deseo no anula nuestra capacidad de decidir ni de respetar a la otra persona. El «calentón» no es una excusa para saltarse el consentimiento ni los límites.

En las familias que educan abiertamente sobre la posibilidad de la homo o bisexualidad, sus hijos/as serán gays o lesbianas. La orientación sexual no se contagia ni se elige por educación. Hablar de ello solo ayuda a que, sea cual sea su orientación, crezcan con menos miedo, menos prejuicios y más respeto hacia sí mismos/as y hacia los demás.

¿Y QUÉ ES LO ÚTIL ENTONCES?

Lo útil es entender que **la sexualidad no es un examen** que hay que aprobar ni una película con guion fijo.

Es útil saber que **tu placer es tuyo** y no tiene que parecerse al de nadie más.

Es útil entender que **el «no» es rotundo, pero que el «sí» debe ser entusiasta y libre.**

Es útil **quitarse la presión de «cumplir»** para empezar a disfrutar.

Es útil **informarse y aprender sobre sexualidad, buscando fuentes fiables** y contrastando lo que nos cuentan.

Para hablar de todo ello y de cualquier tema en el que te podamos ayudar, recuerda que puedes ponerte en contacto con la Zona de Salud Joven para jóvenes de entre 15 y 25 años ◦