

“SEGUIMOS HABLANDO DE SEXUALIDAD”

En general, nos resulta difícil poner en palabras lo que es la sexualidad. Esto es debido a que no se habla de temas de sexualidad con la misma claridad con la que hablamos de otros temas y porque implica esferas muy íntimas de las personas. Sin embargo, tenemos derecho a saber cómo somos y qué pasa con nuestra persona.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) definió la sexualidad en Guatemala en 2001 como “el resultado de la interacción de factores biológicos, psicológicos, socioeconómicos, culturales, éticos, religiosos y espirituales”. Aunque puede abarcar todos estos aspectos, no tienen que experimentarse ni expresarse al mismo tiempo, aunque tal diversidad de condicionantes otorga a la sexualidad un evidente carácter personal y específico que se manifiesta en lo que somos, sentimos, pensamos y hacemos.

Conocer nuestro cuerpo, nuestras emociones y sentimientos, nuestros deseos y posibilidades, nos ayudará a vivir de manera más libre y placentera.

- Somos personas sexuadas y lo somos en todas las edades y etapas de la vida.
- La sexualidad es una parte importante de nuestra vida que abarca, no sólo los genitales, sino la totalidad de nuestro ser. Todo nuestro cuerpo es sexuado.
- La sexualidad es una forma privilegiada de comunicación y placer a lo largo de toda nuestra vida.
- La reproducción es una posibilidad que tenemos las personas, para el mantenimiento de la especie humana, pero no es la única función de la sexualidad.
- Las personas manifestamos nuestra sexualidad de formas muy diversas, dependiendo de nuestros gustos y de los modelos de conducta aprendidos en nuestro entorno.
- La sexualidad es por lo tanto, todo un mundo de posibilidades por descubrir y desarrollar. Conocerla libre y responsablemente es bueno para nuestra salud y para nuestras relaciones con las demás personas.

La cultura juega un papel fundamental en el desarrollo de las creencias, actitudes y vivencias en torno a todos los aspectos de la vida y especialmente en la sexualidad.

La tradición cultural se transmite en el inconsciente colectivo de una manera sutil pero con gran fuerza, de tal modo que hay cuestiones y temas que, aunque no tengan base científica que los sustente, se dan como válidos y poderosos; En todo caso se tira de la ley “natural” y/o divina.

Una idea importante que tiene que ver con la vivencia sexual precisamente, es la existencia de dos modelos de cultura perfectamente diferenciados:

MASCULINA: fuerte, sabio, justo, poderoso, proveedor, juez, decisivo, agresivo, valiente, ambicioso...

FEMENINA: que a su vez se divide en dos modelos:

- Esposa: Madre, mediadora, sumisa, emocional, buena, tierna, virgen, comprensiva, cariñosa, insegura, sensible, débil... Reducían su mundo a la casa, la infancia, la educación y el cuidado.
- Otras: Pecadora, desobediente, intuitiva, atrevida, seductora, divertida, culpable... Son las vividoras, solteras, “queridas”, viven solas sin familia... Son objetos sexuales.

Esta cultura facilita que la sexualidad se viva de forma muy diferente y contrapuesta entre hombres y mujeres, generalizando el comportamiento y los sentimientos entre dos polos. Tanto es así, que el erotismo masculino es fundamentalmente genital, siendo el pene el órgano más importante (tiene que ser grande, largo y estar erecto tiempo suficiente) y la erótica femenina que está muy globalizada corporalmente y muy poco genitalizada (desconociendo la función placentera de sus genitales).

La cantidad de mitos y creencias erróneas y sin fundamento que se transmiten por la cultura y la tradición, ha hecho y hace que muchas personas vivan su sexualidad de manera muy poco placentera.

La educación sexista consigue separar a las personas en grupos de buenas y malas, valoradas e infravaloradas, deseadas y no deseadas, unas que se pueden "consumir o usar" y otras que hay que cuidar...

El gran avance realizado por las mujeres en el último siglo para liberarse de las cadenas psicosociales del patriarcado y el machismo, enfrenta al hombre con la necesidad de cambiar su comportamiento en las relaciones de género en todos los ámbitos (laboral, político, doméstico...) y por supuesto en el sexual y reproductivo.

Las mujeres somos muy importantes para la sociedad por nuestra función reproductiva, aspecto ampliamente estudiado científicamente, pero muy poco sexualmente, porque hasta bien entrados los años sesenta, no se descubrió cómo era la estructura del clítoris, el órgano más importante en el disfrute del placer femenino.

El siglo XX también trajo consigo la gran variedad de métodos anticonceptivos que, realmente, fueron los que dieron a la mujer la posibilidad de controlar sus embarazos y tener más tiempo para hacer otras cosas que no fueran parir y criar: Estudiar, trabajar, leer, salir fuera de la casa, relacionarse con otras personas, compartir experiencias, etc. El saber nos hace más libres, para decidir y elegir el tipo de vida que queremos.

Curiosamente cuando las mujeres nos embarazamos menos y queremos disfrutar más de nuestra sexualidad, aparecen gran cantidad de "trastornos o disfunciones sexuales" relacionadas con la imposibilidad de realizar el coito, conducta considerada imprescindible en nuestra cultura: eyaculación precoz, falta de erección, anorgasmia, vaginismo...

Las nuevas formas de relacionarse a través de las diferentes redes sociales también han cambiado la perspectiva respecto a las conductas de riesgo, porque se da más confianza a una persona que te dé un "LIKE" en una foto comprometida que a una amiga/ conocido que te pide una cita directamente. La falta de control en el acceso a internet, la persistencia del amor romántico como forma de relacionarse y la valía que se da a la demostración de "celos", la facilidad con la que facilitamos nuestros datos e imágenes personales a gente desconocida... nos hace mucho más vulnerables de lo que realmente creemos.

Por esto cuidarse y protegerse es la única manera de cuidar y proteger a aquellas personas con las que se decide relacionarse. La responsabilidad de lo que se hace es propia pero cuando hablamos de relaciones, las decisiones que se tomen repercuten a terceras personas.

DECLARACIÓN DE LOS DERECHOS SEXUALES

En el XIII Congreso Mundial de Sexología, en Valencia el 29 de junio de 1997 bajo el lema "Sexualidad y Derechos Humanos", en el que participaron delegaciones de más de 60 países, se aprobó la Declaración de Valencia de los Derechos Sexuales que ha sido celebrada y reproducida por numerosas publicaciones científicas y sociales. Esta declaración fue aprobada por la Asamblea de la Asociación Mundial de Sexología (WAS) en el XIV Congreso Mundial de Sexología en Hong Kong, en 1999.

La Declaración de los Derechos Sexuales constituyó uno de los elementos fundamentales del nuevo documento sobre Salud Sexual elaborado por un comité de expertos a instancias de la OMS en Guatemala en el año 2000.

Los derechos sexuales son derechos humanos universales basados en la libertad, dignidad e igualdad inherentes a todos los seres humanos. Dado que la salud es un derecho humano fundamental, la salud sexual debe ser un derecho humano básico. Para asegurar el desarrollo de una sexualidad saludable en los seres humanos y las sociedades, los derechos sexuales siguientes deben ser reconocidos, promovidos, respetados y defendidos por todas las sociedades con todos sus medios.

1 - El derecho a la libertad sexual. La libertad sexual abarca la posibilidad de la plena expresión del potencial sexual de los individuos. Se excluye toda forma de coerción, explotación y de abusos sexuales en cualquier tiempo y situación de la vida.

2 - El derecho a la autonomía, integridad y seguridad sexual. Este derecho incluye la capacidad de tomar decisiones autónomas sobre la propia vida sexual dentro del contexto de la ética personal y social. También están incluidas la capacidad de control y disfrute de nuestros cuerpos, libres de tortura, mutilación y violencia de cualquier tipo.

3 - El derecho a la privacidad sexual. Éste involucra el derecho a las decisiones y conductas individuales realizadas en el ámbito de la intimidad, siempre y cuando no interfieran en los derechos sexuales de otras personas.

4 - El derecho a la equidad sexual. Este derecho se refiere a la oposición a todas las formas de discriminación, con independencia del sexo, género, orientación sexual, edad, raza, clase social, religión o limitación física o emocional.

5 - El derecho al placer sexual. El placer sexual, incluyendo el autoerotismo, es fuente de bienestar físico, psicológico, intelectual y espiritual.

6 - El derecho a la expresión sexual emocional. La expresión sexual va más allá del placer erótico o los actos sexuales. Toda persona tiene derecho a expresar su sexualidad a través de la comunicación, el contacto, la expresión emocional y el amor.

7 - El derecho a la libre asociación sexual. Significa la posibilidad de contraer o no matrimonio, de divorciarse y de establecer otros tipos de asociaciones sexuales responsables.

8 - El derecho a la toma de decisiones reproductivas, libres y responsables. Esto abarca el derecho a decidir tener o no descendencia, el número y el espacio entre cada uno/a, y el derecho al acceso pleno a los métodos de regulación de la fecundidad.

9 - El derecho a información basada en el conocimiento científico. Este derecho implica que la información sexual debe ser generada a través de la investigación científica libre y ética, así como el derecho a la difusión apropiada en todos los niveles sociales.

10 - El derecho a la educación sexual integral. Es un proceso que se inicia con el nacimiento y dura toda la vida y que debería involucrar a todas las instituciones sociales.

11 - El derecho a la atención de la salud sexual. La atención de la salud sexual debe estar disponible para la prevención y el tratamiento de todos los problemas, preocupaciones y trastornos sexuales.