Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

Ingredientes para una sexualidad saludable

¿Qué es la sexualidad?

La sexualidad es el conjunto de características que diferencian a los dos sexos. Es decir, es "ser y estar en el mundo como hombres o como mujeres". No es sólo "hacer cosas", porque entonces no tendrían sexualidad las personas que no "las hacen".

¿Qué es la salud sexual?

La salud en general, depende de factores que no se pueden controlar (genética...) y de otros que sí (alimentación, educación...).

La salud sexual es el bienestar físico, emocional, mental y social relacionado con la sexualidad.

¿Qué ingredientes son necesarios para tener una sexualidad saludable?

Los principales ingredientes son: conocer tu cuerpo; conocer a tu pareja; respetar y ser respetado; tomar precauciones; intentar ser fiel; no dejarte llevar por el ambiente, tener personalidad; no asociar siempre las relaciones a toma de alcohol o drogas. Éstos se pueden controlar.

¿Por qué necesito conocer mi cuerpo?

Porque en la pubertad se dan muchos cambios físicos. En esta etapa, el cuerpo deja rápidamente de ser infantil y la mente va madurando poco a poco. Los chicos y chicas "os construis" como personas.

¿Cómo puedo conocer más a mi pareja?

Es importante que conozcáis bien a vuestra pareja y así tener confianza entre ambos. Se logra buscando espacios y momentos para hablar. Y compartiendo lo que pensáis y sentís.

Respeto y pido ser respetado

Si entre los dos hay confianza y cariño es fácil hablar sobre temores y dudas. Aunque no tenéis por qué ir al mismo ritmo. Si la otra persona te quiere, aunque a veces no lo comprenda, respetará que tú no te sientas preparado/a para dar ciertos pasos que ella ya está dispuesta a dar.

¿Qué ventaja tiene ser fiel?

La infidelidad supone la pérdida de confianza en la otra persona. Así como tener mayor riesgo de tener una

infección de transmisión sexual. La fidelidad mutua entre dos personas no infectadas elimina totalmente el riesgo de infectarse.

¿Qué precauciones debo tener?

Es importante que conozcas a tu pareja y seas sincero. También, debes de tener precaución para evitar un embarazo no deseado y/o una infección de transmisión sexual (ITS), como el VIH, Sífilis, virus del papiloma humano …

Algunas ITS pueden estar tiempo, incluso años, sin dar ningún síntoma o ser muy leves. Pero durante este periodo se pueden infectar otras personas.

Otras, como el virus del papiloma, no sólo se transmiten con la penetración, sino también puede contraerse con el contacto piel con piel. Por eso, se recomienda la vacunación frente a este virus a las niñas de doce años (y desde hace un tiempo,también a los chicos).

Si entre los dos hay mucha intimidad y os sentís preparados para tener relaciones completas, con penetración, es importante consultar con vuestro médico para que os recomiende el anticonceptivo más adecuado.

¿Cómo sé que no me estoy dejando llevar por lo que piensan mis amigos?

Todos somos felices si tenemos amigos con los que pasar buenos momentos. Los amigos verdaderos buscan lo mejor y que estemos a gusto. Si te quieren, respetarán tus decisiones.

Es mejor actuar según convicciones y sentimientos, y no hacer cosas para quedar bien delante de la pandilla.

Muchas veces me da corte estar con un chico o chica, ¿pasa algo por beber un poco para superarlo?

Es normal que si te atrae una persona “te dé corte” estar con ella y no sepas qué decir, aunque desees estar junto a ella.

Es muy fácil superar esto si tienes “un puntillo”. Pero tienes que darte cuenta de que no puedes acercarte así siempre a las personas. No estás siendo tú mismo y corres el peligro de necesitar el alcohol para poder pasarlo bien y para poder tener relaciones sexuales, incluso con la persona con la que sí te gustaría estar en tus plenas facultades físicas y mentales.

LECTURAS RECOMENDADAS PARA PADRES

- González Rico, N., Hablemos de sexo con nuestros hijos, *Styria*. Barcelona. 2006
- De Irala J, “Un momento inolvidable. Vivir plenamente la afectividad, el amor y la sexualidad”. Editorial Vozdepapel. Madrid. 2005
- KidsHealth (Fundación Nemours): www.kidshealth.org
- Amor y sexo. + de 100 preguntas que te haces y los padres no saben cómo contestar". Fundación Desarrollo y Persona. Editorial CEPE. Madrid. 2018

Fecha de publicación: 5-10-2013

Última fecha de actualización: 07-04-2020

Autor/es:

- Cristina García de Ribera. Pediatra. Centro de Salud "Rondilla II" Valladolid
- Mª Teresa Palencia Ercilla. Pediatra. Centro de Salud de Cuéllar. Segovia