

La vivencia de la propia sexualidad está muy relacionada con nuestro bienestar personal. La expresión de la sexualidad puede hacerse a través de deseos, conductas y/ o fantasías. Cuando lo hacemos con otras personas se ponen en juego nuestras expectativas, valores, vivencias, miedos, etc. Obtenemos placer y el objetivo es la satisfacción, por ello solo hay un límite infranqueable: no hacer daño a las otras personas ni hacérselo a sí mismo. Las relaciones sexuales deben guiarse por los mismos criterios que cualquier otra relación interpersonal: trato igualitario, libertad, respeto, responsabilidad... En resumen: buenos tratos.

Sin embargo, ¿esto siempre se da? En ocasiones encontramos dificultades para disfrutar de nuestras relaciones eróticas desde los buenos tratos: mitos y creencias erróneas sobre la sexualidad, sexismo, escasa percepción de los riesgos, miedos para expresar nuestros deseos... Pero, además, hay individuos que optan por no respetar las reglas del juego.

En nuestro país, alrededor de 7.000 mujeres presentan cada año denuncia penal por haber sufrido una violación, abuso u otras formas de agresión sexual y nos consta que la frecuencia real de estos delitos es muy superior. La mayoría de estos actos violentos se producen en el ámbito familiar y en el entorno conocido de la víctima, aunque también pueden tener lugar en espacios públicos y ser ejercidos por personas desconocidas.

En algunas agresiones sexuales sufridas por mujeres la relación erótica había comenzado como relaciones consentidas, pero ante la negativa de ella a continuar el agresor no aceptó. A veces con argumentos tan intolerables como “si me ha calentado tiene que llegar hasta el final” o “ella decía que no, pero sí quería”. Jamás puede estar justificado obligar a alguien a hacer algo que no quiere hacer. Cuando alguien dice no, sea a una práctica erótica concreta o si se refiere a no continuar, no es NO.

DOS POSTURAS BÁSICAS PARA PODER ABANDONARSE AL PLACER:

CONSENTIDO. Porque las relaciones eróticas son un viaje sin destino, una ruta de placeres que van trazando las personas implicadas y en la que cada quien puede decidir apearse cuando quiera.

Nadie debe privarse de expresar sus deseos sexuales ni tampoco de poner los límites donde considere pertinente. Son las personas implicadas las que han de decidir qué prácticas concretas desean realizar para el placer y satisfacción mutuos. La seguridad de que “en mi cuerpo mando yo”, totalmente incompatible con cualquier imposición o coacción, es lo que permite abandonarse al placer y disfrutar de la relación sexual.

Mujeres y hombres tenemos la misma capacidad y derecho a expresar y disfrutar de nuestra sexualidad, que abarca todo el cuerpo, la mente y los cinco sentidos. Ni unas ni otros actuamos por un instinto o pulsión incontrolable que pueda justificar la imposición o la coacción hacia otra persona. Somos responsables de nuestros actos, ya que podemos decidir las conductas que realizamos.

CON SENTIDO. Cuidando a las personas con las que compartimos las relaciones sexuales y cuidándose a sí mismo. Esto implica, por ejemplo, usar condón (masculino o femenino) para disfrutar sin la preocupación por la transmisión de infecciones y/o un embarazo no planificado. Excusas como que *el condón quita placer o corta el rollo* no cuelan, pues hay condones de todos los sabores, texturas y colores. De manera que ipónselo y pónselo! de las muchas y divertidas maneras que hay... Tampoco vale *ya llevamos una semana y podemos dejar de usarlo*, pues se olvida que lo que no pasó en una semana puede pasar en un rato.

Con sentido porque no se debe perder el control sobre la propia intimidad. Debemos compartir lo que queramos con quien queramos y cuando queramos. Por ejemplo, si no deseamos que se difundan imágenes íntimas nuestras, asegurémonos de que nadie pueda hacerlo, porque incluso si acabasen circulando por las redes no seríamos reconocidas ni reconocidos en ellas...