TuSalud

Desaprender mitos de la salud sexual

Dos adultos jóvenes cuentan cómo están mejorando su salud sexual.

April 12, 2021 By Tim Murphy

Un tema importante al entrar en la adultez es desaprender mensajes de la infancia que pueden frenar nuestro crecimiento y relaciones, incluyendo lo concerniente a la sexualidad. Tomemos a Fran y a Julian por ejemplo.

Fran es una nutricionista latina de 24 años en el Bronx y mamá soltera de un hijo de 6 años. Nos cuenta que cuando ella tenía la edad de su hijo, su papá la descubrió explorando sus genitales y se enojó mucho.

“Él armó un escándalo, e hizo que mi mamá me hablara y me dijera que eso era malo” dice. Nos cuenta que eso la dejó sintiéndose avergonzada sobre su sexualidad, un tema sobre el que continúa trabajando hasta el día de hoy.

Afortunadamente, dice, en la escuela secundaria la enfermera proporcionaba anticonceptivos gratis, condones y si fuera necesario, contactos para hacerse un aborto. Eso es mucho más que lo que reciben la mayoría de los alumnos de secundaria. Pero nos cuenta que debido a aquel incidente en su infancia, “Desde entonces ha sido bastante difícil tener un orgasmo cuando tengo sexo”.

Julian, 23, es un profesor de matemáticas afroamericano en una escuela media de Chicago. Él dice que creció con videos de rap, y video games como Grand Theft Auto, y luego pornografía online; todo esto le enviaba el mensaje a él y a sus amigos de que las mujeres son “perras” y “putas” con pechos grandes y caderas, que estaban ahí para servirse de ellas. Lo que es más, se los alentaba a acumular todas las conquistas sexuales posibles para probar su masculinidad.

“El tema esencial de Grand Theft Auto era entrar al club de strippers y tirar dinero a las chicas. Entras, llamas a una chica y ella se te tira encima, porque eso es lo que parece ocurrir en los videos”. Así se comportaba con su primera novia de la escuela secundaria. “Ella me decía, ‘¿No quieres empezar por besarme? ¿tocarme?’ Hacerle sexo oral a una mujer era algo que no se me cruzaba por la cabeza, que hubiera otras formas de darle placer a alguien que no fuera la penetración estándar”.

En la universidad, dice, entró en una fraternidad cuyos miembros se vanagloriaban de tener una reputación de cumplir proezas sexuales. Todas las semanas le daban un premio al chico que había

tenido sexo con la chica más atractiva ese fin de semana y un premio consuelo para el muchacho que hubiera tenido sexo con la menos linda. Los términos que usaban eran mucho más crueles, agrega.

Es común para los jóvenes en los Estados Unidos crecer con mandatos sexuales y creencias similares a las de Fran y Julian, en parte porque la educación sexual en las escuelas es despareja. Incluso cuando se imparte educación sexual, no necesariamente se explaya más allá de los rudimentos biológicos, no se resalta que el sexo debe ser una fuente de placer y no de vergüenza, y debe basarse en ver a nuestra pareja sexual, incluso aquellas casuales, como otro ser humano con necesidades y sentimientos propios.

Esa es información importante, dice Asa Radix, MD, PhD, Director en jefe de investigación y educación de New York City's Callen-Lorde Community Health Center, y Vice director de la Junta ejecutiva de American Sexual Health Association (ASHA).

La página web de ASHA, ashasexualhealth.org, es una excelente fuente de variada información sobre salud sexual, incluyendo dónde encontrar un proveedor de salud sexual comprensivo cerca de ti.

"La salud sexual significa poder adoptar y disfrutar tu sexualidad durante toda tu vida, porque es una parte importante de la vida", dice Radix. "A menudo, las personas piensan que sólo se trata de recibir tratamiento para infecciones de transmisión sexual (ITSs), pero también tiene que ver con tu bienestar emocional y mental en relación con la sexualidad".

Radix insta a las personas a ser abiertas y honestas con sus proveedores primarios de atención acerca de todos los temas relacionados con el sexo, incluyendo lo que él llama esos preocupantes "goteos y picazones" en la zona genital o anal, disfunción sexual o eréctil, hasta traumas pasados, como el de Fran, así como sobre la coerción, o el abuso verbal o físico de una pareja íntima.

"Es útil escribir una lista de preguntas o preocupaciones de antemano", dice. "De esa manera es más posible que no te olvides ni que te pongas nerviosx".

Idealmente, dice Radix, un proveedor de salud abordará suavemente el tema de la salud sexual como parte de tu salud en general, pero no todos los proveedores de salud están entrenados para hacerlo, esto es algo que organizaciones como ASHA están tratando de cambiar. Él opina que si tu proveedor de salud no está abierto a escuchar tus preocupaciones acerca del sexo, tal vez tengas que buscar en otro lado.

Puedes querer hablar con tu proveedor de atención sobre hacerte pruebas de ITSs con regularidad, como el VIH, la sífilis, la gonorrea y la clamidia, aunque creas que estás en una relación monógama, no conoces con seguridad el historial sexual completo de tu pareja.

Puedes querer hablar sobre opciones preventivas, como condones, empezar la profilaxis pre-exposición (PrEP), para prevenir el VIH, o vacunarte contra la hepatitis A o B, o contra el virus de papiloma humano (VPH), algunas cepas del cual se sabe que causan varios tipos de cáncer.

También puedes querer hablar sobre la incapacidad de sentirte sexualmente excitado, mantener una erección o tener un orgasmo. Un buen proveedor de atención puede ayudarte a determinar si dichos problemas están relacionados con efectos secundarios de los medicamentos que estás tomando, con baja testosterona o con depresión, ansiedad u otro tema de salud mental.

“La historia de cada uno es única”, dice Radix, “por eso no sientas vergüenza, porque el sexo está hecho para disfrutarlo”.

Eso es algo que Fran está aprendiendo lentamente a sus 20s. Visita a su ginecólogx y se hace pruebas de ITSs cada seis meses. Dice que durante la pandemia del COVID-19, se está viendo con una persona, “pero generalmente estaría saliendo con varias personas a la vez”. Usa condones con sus parejas hasta que se sienten lo suficientemente cerca para hablar, y luego compartir, sus resultados de ITSs. “Me gusta tener esa charla con mis parejas” dice. “Me ha pasado que en algún momento los hombres se ofenden. Tratan de dar vuelta las cosas y responden ‘¿Por qué sacaste este tema? ¿Tienes algo que me ocultas?’. Pero la mayoría de los hombres que conozco ni siquiera tienen un médico de cabecera, por lo que soy muy insistente con los condones. Tenemos que ser capaces de comunicarnos y respetar los límites de cada uno”.

Ella está tratando de extender ese tipo de comunicación a su propio hijo, para que crezca con una sexualidad saludable, abierta y libre de vergüenza, que a ella le fue negada.

“Vamos juntos a terapia, y la terapeuta me impulsó a que le hablara a él sobre la exploración sexual”, dice. “Así que nos sentamos y le dije, ‘Estas son las partes de tu cuerpo, y tienes el derecho de explorarlas, y si te hace sentir bien está bien. Solo hazlo en privado y a solas’”. Sin embargo, admite “Aún me cuesta soltarlo”.

Mientras tanto, Julian tiene su primera novia seria desde la universidad. Son sexualmente monógamos, dice él, después de que los dos se hicieron las pruebas de ITSs, y está aprendiendo que el mejor sexo para él es donde puede dar y recibir, no se trata de anotar puntos para contarle a sus amigos.

“Simplemente tener a alguien para hablar y a quien escuchar al final del día, eso es realmente sexy”, dice. “El sexo a pleno es fantástico, pero incluso cosas como un abrazo o un beso en la frente, puede no causarme una erección, pero me hacen sonreir”, dice.

Dice que quiere transmitirle con delicadeza a sus alumnos varones, un mensaje que él no recibió cuando estaba creciendo, que las mujeres no son objetos sexuales, sino seres humanos. “Debes hacer que lo tomen como algo personal y decir ‘Ella no es una perra, o una puta, ella es la mamá de alguien, la hermana de alguien, la mejor amiga de alguien’”.

© 2026 Smart + Strong All Rights Reserved.

http://beta.docker.tusaludmag.com/article/desaprender-mitos-de-la-salud-sexual