TuSalud

Motivadores de salud sexual masculina

Dos hombres encuentran distintos caminos hacia la salud sexual

February 1, 2021 By Tim Murphy

El sexo está para disfrutarlo ¿verdad? La salud sexual es clave para que eso ocurra. Cuando atendemos la totalidad de nuestro ser sexual, no sólo nuestro cuerpo sino también nuestra mente y nuestras emociones, la intimidad física se enriquece.

Tomemos a Jaron Benjamin y a José Sánchez como ejemplo. Los dos son de Nueva York. Benjamin, 40 es el vicepresidente de una agencia de servicios de defensoría y es heterosexual. Sánchez, 27, tiene un diploma de Estudios sobre Latinoamérica y el Caribe y es gay. Pero los dos hombres han transitado un camino similar, donde cuidarse a sí mismos mayormente va de la mano de una mejor vida sexual.

Para Benjamin que es afro-americano, ese camino implicó aceptar que era un sobreviviente de violencia sexual durante su infancia y adolescencia a manos de familiares y compañeros. En la universidad se dio cuenta no sólo de que inexplicablemente se bloqueaba en situaciones de intimidad con personas a las que se sentía atraído, sino que también se descontrolaba con el alcohol. “Tenía que ver con la auto-valoración” dice. “Me sentía tan mal con quien yo era, como que merecía estar muerto”. Menos de un mes después de salir de rehabilitación, intentó suicidarse el día que cumplía 22 años. “Y ese fue mi último trago”.

Pero después empezó el trabajo real, especialmente después de que durante una cita, una chica le contó acerca de ataques sexuales que había sufrido. “De la nada le dije ‘Eso me pasó a mi también, tal vez debería hablar con alguien’. La sanación comenzó cuando me convertí en activista, hablando con otros atletas sobre cómo vivimos en una cultura de violación que la sociedad permite. También hice mucha terapia. Realmente quería poder tener una relación duradera y significativa, donde me sintiera cómodo para expresarme sexualmente.”

En el caso de Sanchez, que es latino, empezó a tener sexo con hombres en la universidad. Pero creció escuchando que el sexo gay está ligado a contraer el VIH. “Llevaba ese miedo a mi vida sexual”, dice “Insistía en usar condones, pero aún así todo el tiempo me preocupaba contraer el VIH y dejé de hacer muchas cosas que quería”.

Tuvo un susto con el VIH que lo mandó a una de las clínicas públicas de salud de Nueva York. La prueba de VIH le dio negativo, pero un empleado de la clínica le habló sobre la profilaxis pre-exposición (PrEP, por sus siglas en inglés), un régimen de una píldora diaria que previene la

infección con el VIH. Algunos dicen que parecen anticonceptivos para hombres gay, pero en realidad, cualquiera que corra riesgo de contraer el VIH, incluyendo mujeres y personas transgénero, pueden tomarla. Sanchez consultó con su proveedor de atención médica primario y decidió probar.

Courtesy of Jaron Benjamin

De distintas maneras, tanto Benjamin como Sanchez dieron pasos proactivos para cuidar no sólo su salud sexual, pero también su felicidad. Y eso es 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, tiene mucha información sobre salud sexual, incluyendo dónde encontrar un proveedor de salud sexual comprensivo cerca de ti, aunque no tengas seguro médico.

“La salud sexual significa poder adoptar y disfrutar tu sexualidad a través de 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 (STIs), 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 y traumas pasados (como el de Benjamin) así como sobre la coerción, o el abuso verbal o físico de una pareja. “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 nervioso”.

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 PrEP 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 lo que ha descubierto Sanchez. Empezar a tomar la PrEP hace tres años “realmente cambió las reglas del juego” para él, dice. “Puedo realmente disfrutar más del sexo y soltarme sin exponerme a riesgos sexuales”. Además como la PrEP requiere que te hagas la prueba, no sólo para el VIH sino para todas las ITSs cada tres meses, y recibir tratamiento si fuera necesario, él dice que siente que está cuidando no sólo su propia salud sexual sino también la de sus parejas sexuales. “Es un acto de amor para conmigo mismo y mi comunidad” dice. “ El VIH sigue ahí, pero

podemos detener su propagación, y también terminar con el estigma que lo rodea”.

En lo que respecta a Benjamin, conoció a una mujer que se quedó a su lado durante algunos de sus años más difíciles en la sanación de su trauma sexual. “Había días en que lo único que podía hacer era llorar, pero ella me dedicó mucho tiempo y espacio y me hizo sentir bien en formas que nadie había hecho”. Ahora están casados y criando dos niñas pequeñas. “Nunca he tenido mejor ni más satisfactorio sexo con nadie”, dice. “Y es porque ella me hizo sentir seguro y cuidado”.

© 2026 Smart + Strong All Rights Reserved.
http://beta.docker.tusaludmag.com/article/motivadores-de-salud-sexual-masculina