CAMFiC
societat catalana de medicina familiar i comunitària

Sexualidad

Somos seres sexuados desde que nacemos hasta que morimos. La sexualidad siempre está presente en nuestras vidas de una manera u otra. En nuestra sociedad se habla mucho de ella, pero pocas veces se hace de manera sincera y/o sin vergüenza.

La sexualidad es **diversidad:** No hay una frecuencia normal para tener relaciones sexuales, ni prácticas mejores que otras y todas son válidas si se practican con consentimiento.

Identidad de género: Nuestro género puede coincidir con el que nos asignaron al nacer (hombre/mujer cis) o no (hombre/mujer trans, persona no binaria...)

Orientación sexual: Nos pueden atraer personas de nuestro género (homosexual), de otro género (heterosexual) o que nos sea indiferente (bisexual/pansexual). Hay personas que no sienten atracción sexual (asexual/demisexual). Esta orientación puede ser a nivel afectivo y/o sexual.

Orientación relacional: Hay personas que de forma simultánea tienen solo una relación (monogamia) y otras que se relacionan afectiva y/o sexualmente con varias personas a la vez (no monogamias).

Todas estas opciones son igual de válidas y hay que naturalizar todas las opciones y combinaciones entre ellas.

El **consentimiento** en las prácticas sexuales es **imprescindible** desde el inicio hasta el final de la relación. Y hay que verificarlo repetidamente.

El consentimiento debe ser **revocable,** en cualquier momento la persona tiene derecho a decir que **NO** quiere continuar y la otra lo debe respetar sin cuestionar el motivo, sin chantajes ni coacciones. Si todo esto no se cumple estamos hablando de **abuso sexual.**

El **orgasmo:** No debe ser un objetivo. Lo más importante cuando tenemos sexo, ya sea a solas o en compañía, **es disfrutarlo.** Debemos centrarnos en el **placer.** Cuando tenemos sexo con otras personas además del placer también podemos encontrar intimidad y conexión.

Coito: Es una práctica entre muchas. No siempre que tenemos sexo con otra persona debe acabar en coito.

Deseo: En el deseo influyen **muchos factores** que lo harán variar: aumentándolo o disminuyéndolo. Puede disminuir o desaparecer cuando estamos cansados, enfermos, o preocupados y en momentos vitales importantes. El deseo se debe cultivar, ya que no siempre es espontáneo. Es cierto que debemos tener sexo con ganas y no por obligación, pero también se puede iniciar la intimidad erótica sin tener deseo y que este aparezca si nos encontramos cómodos y disfrutamos.

Para poder disfrutar de nuestra sexualidad, es importante **conocernos,** saber qué nos gusta, cómo, cuándo, con qué intensidad y dónde. La mejor manera de saberlo es la autoexploración de nuestro cuerpo, con calma, sin expectativas y probando diferentes estímulos. El sexo no está solo en los genitales.

También necesitamos capacidad **para comunicarnos** con las personas con quienes nos relacionamos, para poder pedir y explicar lo que nos gusta y lo que no y para poder preguntar qué le gusta al/la otr@.

También hay que cuidarnos y cuidar al/la otr@ **previniendo las infecciones de transmisión sexual.**

Muchas personas tienen dudas sobre sexualidad, ya que no hay una buena educación sexual. Si algo les preocupa, convendría que lo consulten con su médica de familia para que puedan encontrar una solución conjunta.

Autoras: Montse Cañas y Laura Clotet
Revisión científica: Grupo de Sexualidad de la CAMFiC
Revisión editorial: Grupo de Educación Sanitaria de la CAMFiC
Ilustraciones: Elvira Zarza