

Sexualitatea

Suntem ființe sexuate încă de la naștere și până în momentul în care murim. Sexualitatea este întotdeauna prezentă în viețile noastre într-un fel sau în alt fel. În societatea noastră se vorbește foarte mult despre aceasta, însă de puține ori se face acest lucru într-un mod sincer și/sau fără rușine.

Sexualitatea este **diversitate**: Nu există o frecvență normală pentru a avea relații sexuale și nici practici mai bune decât altele, iar toate sunt valabile dacă sunt practicate cu consimțământ.

Identitatea de gen: Genul nostru poate să coincidă cu cel care ne-a fost atribuit la naștere (bărbat/femeie cis) sau poate să nu coincidă (bărbat/femeie trans, persoană non-binară...).

Orientarea sexuală: Ne pot atrage persoane de același gen cu al nostru (homosexual), de alt gen (heterosexual) sau poate să ne fie indiferent acest aspect (bisexual/pansexual). Există persoane care nu simt atracție sexuală (asexual/demisexual). Această orientare poate fi la nivel afectiv și/sau la nivel sexual.

Orientarea relațională: Există persoane care, în mod simultan, au doar o singură relație (monogamie) și altele care se relaționează din punct de vedere afectiv și/sau sexual cu mai multe persoane în același timp (non-monogamii).

Toate aceste opțiuni sunt la fel de valabile și este necesar să fie naturalizate toate opțiunile și toate combinațiile dintre ele.

Consimțământul în cadrul practicilor sexuale este absolut **indispensabil** de la început și până la sfârșitul relației. Și este necesar să fie verificat în mod repetat.

Consimțământul trebuie să fie **revocabil**, în orice moment persoana are dreptul de a spune că **NU** dorește să continue, iar cealaltă persoană trebuie să respecte acest lucru fără a pune la îndoială motivul, fără șantaje și fără constrângeri. Dacă toate acestea nu sunt respectate, atunci vorbim despre **abuz sexual**.

Orgasmul: Nu trebuie să fie un obiectiv. Cel mai important lucru atunci când avem relații sexuale, fie că suntem singuri, fie că suntem în compania altor persoane, este să **ne bucurăm** de experiență. Trebuie să ne concentrăm asupra **plăcerii**. Atunci când avem relații sexuale cu alte persoane, pe lângă plăcere, putem găsi și intimitate și conexiune.

Coitul: Este o practică dintre multe altele. Nu de fiecare dată când avem relații sexuale cu o altă persoană trebuie să se finalizeze prin coit.

Dorința: În dorință intervin **mulți factori** care o vor face să varieze, fie crescând-o, fie diminuând-o. Aceasta poate să scadă sau chiar să dispară atunci când suntem oboșiți, bolnavi sau îngrijorați și în momente importante ale vieții. Dorința trebuie cultivată, deoarece nu este întotdeauna spontană. Este

adevărat că trebuie să avem relații sexuale cu dorință și nu din obligație, însă se poate, de asemenea, iniția intimitatea erotică fără a avea dorință inițială, iar aceasta poate apărea dacă ne simțim confortabil și dacă ne bucurăm de experiență.

Pentru a putea să ne bucurăm de sexualitatea noastră, este important să **ne cunoaștem** pe noi înșine, să știm ce ne place, cum ne place, când ne place, cu ce intensitate ne place și unde ne place. Cea mai bună modalitate de a afla acest lucru este autoexplorarea propriului nostru corp, cu calm, fără a avea așteptări și experimentând diferiți stimuli. Sexualitatea nu se află doar la nivelul organelor genitale.

De asemenea, avem nevoie de capacitatea de **a comunica** cu persoanele cu care ne relaționăm, pentru a putea să cerem și să explicăm ceea ce ne place și ceea ce nu ne place și pentru a putea să întrebăm ce îi place celeilalte persoane.

De asemenea, trebuie să avem grijă de noi înșine și să avem grijă și de cealaltă persoană prin **prevenirea infecțiilor cu transmitere sexuală**.

Multe persoane au îndoieli și întrebări legate de sexualitate, deoarece nu există o educație sexuală adecvată și de calitate. Dacă există ceva care vă preocupă, ar fi recomandabil să consultați medicul dumneavoastră de familie pentru a putea găsi împreună o soluție adecvată și corespunzătoare.

