



LUIS ALFONSO
GUADARRAMA RICO

EL TOP TEN DE LA SEXUALIDAD SALUDABLE

Luis Alfonso Guadarrama / Jannet Valero / Karla Brito

 LIBROS

EL TOP TEN DE LA SEXUALIDAD SALUDABLE

Luis Alfonso Guadarrama / Jannet Valero /Karla Brito

AGRADECIMIENTOS

Este material y el programa de acción en general fue posible gracias al apoyo que nos brindó, desde el año 2002, tanto la Universidad Autónoma del Estado de México (UAEMéx) como nuestros respectivos espacios laborales [Facultad de Ciencias Políticas y Administración Pública, Facultad de Medicina y Facultad de Enfermería]. Gran parte de la información ofrecida en nuestras antologías, particularmente la que hace referencia a datos y cifras que reflejan los estilos de vida de l@s adolescentes del municipio de Toluca, fue posible gracias a la entusiasta participación de profesionales de Orientación Educativa y a profesores que laboran para el sistema educativo estatal.

Queremos agradecer especialmente a María Eugenia Rivera (Preparatoria No. 5 Dr. Ángel María Garibay Kintana); Mónica Vera Salas y Alejandra Acosta (Preparatoria No. 2 Nezahualcóyotl); Marisela Osorio (Preparatoria No. 4 Ignacio Ramírez); Edgardo Pérez (Preparatoria No. 1 Adolfo López Mateos) y a Eduardo Mendieta, por su destacada y comprometida participación en este esfuerzo colectivo. Sin duda, los protagonistas fundamentales de este trabajo son l@s adolescentes que se dieron cita tanto en los grupos focales como durante la aplicación de la encuesta en distintos espacios educativos, durante el año 2002 y 2003.

Cada un@, con su voz, nos dieron la oportunidad de asomarnos al complejo y dinámico mundo que les arroja y al que buscan darle curso y sentido desde sus estilos de vida. Nuestro interés por ell@s se ha tornado en un imperativo categórico y estamos convencid@s que ha marcado para siempre la agenda de trabajo profesional de los próximos años.

Por otra, en el caso del procesamiento de los cuestionarios que sirvieron de base para diseñar el presente programa de acción, recibimos el apoyo profesional y plenamente comprometido de un equipo de estudiantes de la Licenciatura en Comunicación de nuestra Facultad que, desde el inicio del proyecto de investigación, expresaron su más amplio interés en la temática.

La labor de Crescencio Reyes Hernández, Marisol Guadalupe Serrano Cruz, Joel Pérez Hernández, Raymundo Hernández Reyes, Ricardo Hernández Hernández, Marco Antonio Ávila Díaz, Brenda Rodríguez

Filgueres, María Edith Vélez Ruiz, Octavio Carrasco Melgarejo, Sandy Valdez Ordóñez y Alicia Rogel Bedolla, fueron de especial valía para todo lo que a la fecha hemos logrado. Cada un@ de ell@s, todos los días, hora tras hora, dedicaron su mejor esfuerzo y escrupulosa atención para hacer posible la codificación y almacenamiento de más de 1,500 cuestionarios que fueron aplicados a lo largo y ancho del municipio de Toluca, Estado de México. Sin duda alguna, una labor de esta naturaleza merece nuestra admiración y, por encima de todo, nos ha comprometido con cada uno, más allá de las aulas universitarias.

PRESENTACIÓN

La presente publicación forma parte de los esfuerzos que se realizan en el Programa de Acción: Sexualidad Adolescente y Vida Saludable. Dicho programa ha sido posible gracias a los fondos otorgados por el Instituto de Salud del Estado de México [ISEM], el H. Ayuntamiento de Toluca, la Universidad Autónoma del Estado de México¹ y la Red Iberoamericana de investigación FAMECOM.

La estructura y contenido de este tipo de materiales, así como un conjunto de acciones que se desarrollan en paralelo, particularmente en el municipio de Toluca, Estado de México, responden a los objetivos y metas que nos hicieron merecedores al primer lugar que otorgó el Gobierno del Estado de México, a través del ISEM, en el marco de la convocatoria de la Red Mexiquense de Municipios por la Salud.

Con las implicaciones y riesgos que puede representar el contenido de esta edición, hemos querido preparar un texto específico para impulsar la vida sexual saludable. El documento está dirigido a las personas adultas, es decir, mayores de 18 años.

Hemos preferido suponer que algunas personas o una proporción indeterminada de jóvenes adultos pueden estar cerca de iniciar su vida sexual en pareja o bien que pueden haber incursionado en ella.

En tal sentido y con base en los objetivos centrales del Programa de Acción que nos ocupa, quisimos colocar como puntos de partida un conjunto de diez aspectos a considerar para analizar, orientar y, en su caso, evaluar qué tan cerca o lejos estamos de una vida sexual saludable.

Con la valoración de cada un@, aspiramos a que las personas tomen cartas en el asunto e impulsen sus acciones e interacciones para mejorar su vida y su salud en pareja. Como lo advertimos en las siguientes páginas, ninguno de los puntos planteados debe ser considerado o analizado en forma independiente.

Por el contrario, sugerimos la lectura total y conservar una visión profundamente integral, a fin de ponderar las bondades y aristas que representa el tema.

Esta edición, así como el resto del material que hemos producido y que continuaremos publicando como parte del Programa de Acción: Sexualidad Adolescente y Vida Saludable, llega a manos de jóvenes, padres, madres de familia, orientador@s, docentes, profesionales de la salud y tutores, en el marco de seminarios, cursos y conferencias que son co-organizadas entre la Facultad de Ciencias Políticas y Administración Pública, la Facultad de Medicina y la Facultad de Enfermería de la UAEM, en colaboración con distintas instituciones públicas asentadas en el Municipio de Toluca.

L@s autor@s

¹ La participación de la Universidad Autónoma del Estado de México no sólo ha sido a través de fondos concurrentes para impulsar las conductas saludables entre la población adolescente y juvenil, sino que mediante convenios específicos celebrados con el H. Ayuntamiento de Toluca; el desarrollo y operación del programa de acción ha sido posible gracias a la participación de académic@s, investigador@s de tiempo completo y estudiantes becari@s, procedentes de la Facultad de Ciencias Políticas y Administración Pública, la Facultad de Medicina y la Facultad de Enfermería de la propia UAEMéx.

EL TOP TEN DE LA SEXUALIDAD SALUDABLE

Luis Alfonso Guadarrama Rico
Jannet Valero Vilchis
Karla Brito Gómez
Universidad Autónoma del Estado de México

PUNTO DE PARTIDA

Abordar el tema de la sexualidad humana constituye un aspecto eminentemente íntimo y privado, es decir, que compete a cada individuo y nada más. Por eso, cuando se aplica algún cuestionario en el que se pretende saber qué sucede o ha ocurrido con la vida sexual de las personas, es perfectamente legítimo negarse a responder dichos instrumentos, en tanto que invaden nuestra intimidad.

Si bien apoyamos la posición de la privacidad e intimidad de la esfera sexual, también debemos reconocer que durante los últimos años han surgido una serie de problemáticas de salud pública que han impulsado la necesidad de conocer o por lo menos de lograr una aproximación a la conducta sexual de las personas². A partir de este marco de necesidades, algunas instituciones, investigador@s y grupos de académicos³ se han dado a la tarea de obtener datos de especial valía acerca de nuestra conducta sexual, siempre con el ánimo de emplear dicha información para impulsar la calidad de vida y, en general, la salud entre la población. Esta visión es la que nos acompaña en el presente material, así como en muchos otros que desarrollamos en el Programa de Acción: Sexualidad Adolescente y Vida Saludable.

A lo largo de los seminarios que hemos impartido a orientadores, instructores, padres y madres de familia, tutores universitarios y personal de salud, hemos percibido que al tocar el tema de las relaciones sexuales⁴ en el mundo de los jóvenes, saltan opiniones y dudas en torno a las condiciones ideales que deberían caracterizar a la vida sexual saludable.

Lo que pretendemos en las siguientes líneas es aportar algunas ideas que podrían contribuir a impulsar una vida saludable en el ámbito de los encuentros sexuales [coitales].

² Por ejemplo, pensemos en las Infecciones de Transmisión Sexual [ITS], el VIH/SIDA, la disfunción eréctil, el embarazo adolescente, la pornografía infantil y la violencia conyugal, por citar algunos de los problemas que han pasado a formar parte de las preocupaciones de la salud pública.

³ Nos ubicamos dentro del grupo de académicos interesados en transformar los hallazgos de investigación -tanto propios como de otras instituciones e investigador@s- en programas de acción que contribuyan a promover la vida saludable entre la población.

⁴ Para los propósitos del presente material, empleamos las expresiones relación sexual o relación íntima, como sinónimos de relación coital.

Advertimos que algunos planteamientos que formulamos podrían ser ajustados o modificados por cada persona o familia, en tanto que variables como la edad, el género, la religión, el nivel socioeconómico, educativo, la ocupación y la etnia de pertenencia, forman un especie de filtro complejo ya sea para aceptar, ampliar o rechazar uno o más puntos de los que deseamos exponer.

Hemos desarrollado un total de diez aspectos saludables, a través de los cuales tratamos de ofrecer puntos de apoyo para que tanto l@s jóvenes como el mundo adulto cuenten con elementos de apoyo para desarrollar, por cuenta propia, argumentos a favor de la sexualidad saludable. Como lo señalamos más adelante, estos diez puntos deben ser considerados en su conjunto; sería riesgoso que el lector o lectora tomara en cuenta un solo planteamiento o idea, ya que perdería el sentido global e interrelacionado con el que lo hemos escrito.

Imaginemos la siguiente pregunta: ¿A partir de cuándo o a qué edad puedo tener relaciones sexuales? Desde luego, salvo casos excepcionales, difícilmente una joven o un muchacho va a formular abiertamente a su padre o a su madre una interrogante como la que hemos propuesto. Sin embargo, creemos que en nuestro medio⁵ este tipo de incógnitas o dudas pueden surgir en muchas personas que comienzan a pasar la frontera de los 15 años. En términos generales, desde el mundo adulto respondemos usualmente así:

- Hasta que te cases.
- Cuando estés preparada o preparado.
- Cuando seas responsable de tus actos.
- Hasta que realmente sepas lo que quieres.
- Cuando tengas madurez.
- Hasta que encuentres a la persona que verdaderamente ames y te ame.

Este tipo de respuestas permiten reconocer que, salvo excepciones, en el mundo adulto carecemos de un conjunto

⁵ Nos referimos específicamente a dos ciudades: Toluca y Metepec, Estado de México, aunque los datos que poseemos de otros medios urbanos en México corresponden con las tendencias que observamos en nuestro estudio.

de argumentos capaces de ofrecer al menos—respuestas más claras y promotoras de una vida sexual saludable.

¿Qué podríamos responder y qué es importante que sepan l@s jóvenes?

1. L@s jóvenes deben saber que, si de edad se trata, es importante tener presente que en México, jurídicamente y civilmente, se es adulto hasta que se cumplen los 18 años. Por lo tanto, sostener relaciones sexuales con una persona menor de edad o siendo un@ menor de edad, les coloca ante problemas que pueden caer hasta en el campo del delito y por ende convertirse en sujetos potenciales de la aplicación de una pena o castigo. En consecuencia, la respuesta que podemos dar desde el mundo adulto es que, en términos de edad, es preferible alcanzar o -preferiblemente- cruzar la frontera de los 18 años, para comenzar a plantearse una vida sexual activa y en pareja.

Vale advertir y hacer énfasis en que este primer punto acerca de la edad no pretende transformarse ni en un solo aspecto de la vida saludable y mucho menos en una especie de banderazo de salida para toda persona que, al cumplir 18 años, piense que está list@ automáticamente para emprender su vida sexual. También consideramos que en --atención al marco valorativo y a las características de cada hij@-- algunos padres o madres de familia, podrían aumentar [pero nunca reducir] la edad mínima que hemos planteado en este punto.

Por lo que a nosotros corresponde, hemos contribuido con un primer argumento en torno a la edad. Sigamos adelante porque, como lo hemos mencionado, se trata de una serie de diez aspectos saludables.

2. El encuentro sexual tiene como imperativo categórico, es decir, como requisito indispensable e irrenunciable la voluntad, el deseo propio; justamente porque se trata de compartir una parte importantísima, de primer orden, que es nuestra decisión para participar con un área tan delicada como es la intimidad sexual con otra persona. Desde luego, el poder de la decisión aplica para ambos integrantes de la pareja. Por lo tanto, ninguna persona, bajo circunstancia alguna, debe ni puede ser obligada o presionada para sostener una relación sexual que no quiera o desee.

Para que un encuentro sexual suceda, ambas personas deben querer, desearlo. Si uno de los integrantes de la pareja no está preparad@, no se siente list@ o considera que no está en condiciones emocionales, físicas o psíquicas para tener un encuentro de esta naturaleza, está en pleno derecho de negarse a tal experiencia. El ejercicio de la sexualidad debe ser un acto totalmente voluntario y esta condición debe aplicarse por igual a los dos integrantes de la pareja.

Desde tal posición, es importante que el mundo adulto y que los propios jóvenes de 18 años o más, asuman como valor indeclinable la condición voluntaria. Por lo que respecta a la mayoría de los adolescentes en México y en el municipio de Toluca en particular, según lo expresan diversos estudios⁶, no han sostenido relaciones sexuales; en otras palabras, por lo que toca a la postergación del encuentro íntimo, mantienen una condición saludable. En consecuencia, creemos que se debe aprovechar esta condición para que tanto los padres, los docentes, orientadores, personal de salud, así como los propios adolescentes dialoguen a fondo acerca de la importancia que tiene el hecho de postergar el inicio de la vida sexual activa. Asimismo, la condición de primer orden que representa querer o desear un encuentro sexual y el respeto que nos debemos todas las personas en torno a esta dimensión de nuestra existencia.

3. Mayoritariamente los encuentros íntimos suceden entre personas conocidas. A este respecto, estimamos saludable que entre la pareja adulta que ha decidido sostener un encuentro íntimo y de alta complejidad, exista una historia emocional previa. Al entretener una vida emocional amorosa y por ende positiva, es posible que ésta opere como una base sólida para que los encuentros sexuales se sucedan procurándose cuidado, calidez, interés por las sensaciones y condiciones entre los integrantes de la pareja.

Si como hemos apuntado se trata de impulsar y promover una vida saludable, entonces quedan fuera los encuentros sexuales con personas que se conocen casualmente en algún evento o espacio social y que nunca volverán a coincidir. Son muchas las razones que se pueden apuntar para desaprobar las relaciones sexuales que aquí hemos caracterizado como casuales.

Sólo mencionaremos que el desconocimiento de la persona conlleva un sinnúmero de riesgos que no es posible apreciar a simple vista ni tienen que ver con el atractivo sexual que se percibe en determinado momento. Se trata de un tipo de unión tan importante y significativa que se requiere de una persona a la que amemos y por ende conozcamos.

Estrictamente hablando, el conocimiento que podemos tener sobre una persona es muy restringido, pero en materia de salud física -y particularmente la sexual-, tendríamos que impulsar fuertemente una cultura de la prevención y aún más de los exámenes médicos y de laboratorio, si hemos de decidir compartir nuestra intimidad con alguien.

4. Proteger nuestro cuerpo y nuestra salud es una de las principales preocupaciones de este programa sobre Se-

⁶ Consultar Guadarrama, Luis Alfonso et al (2003). Medios y Salud Pública: la voz de los adolescentes. Facultad de Ciencias Políticas y Administración Pública. Centro de Investigación y Estudios Avanzados. [Disponible en archivo electrónico].

xualidad Adolescente y Vida Saludable⁷. Al sostener un encuentro coital, cargado de deseo, de voluntad, de anhelo de experimentar un cúmulo de sensaciones y emociones íntimas pero compartidas con nuestra pareja de 18 años o más, nos ayudará a ser mejores seres humanos. Nuestra existencia, nuestro mundo erótico quiere seguir vivo; busca su recreación, su desarrollo y plenitud. Por ello, la protección a través del uso del condón tiene que ser una constante en nuestra vida sexual como adultos⁸.

Para aportar recomendaciones y argumentos a favor del uso del condón entre la población juvenil-adulta [de 18 años o más] que ha tomado la decisión de experimentar y aprender a desarrollar su esfera erótico-amorosa, hemos incluido en otras antologías, temas que deben ser leídos tanto por el mundo adulto como por los propios jóvenes, sobre todo aquell@s que tienen una vida sexual activa.

A los padres y las madres de familia, así como a los educadores, orientador@s, tutores y personal de salud, les conviene saber que algun@s jóvenes que han sostenido relaciones sexuales, lo han hecho sin usar condón o preservativo. Se trata de un comportamiento inadecuado puesto que han puesto en peligro su salud e incluso su vida, si nos detenemos a pensar en el posible contagio del VIH/SIDA, así como en las posibles repercusiones que puede alcanzar el Virus del Papiloma Humano.

También es preocupante que algun@s jóvenes que han sostenido relaciones sin el uso del condón, estén más preocupados por el embarazo no deseado que por las ITS o el letal VIH/SIDA. Aunque no se trata de una enfermedad, un embarazo no deseado transforma muchos aspectos de la vida de l@s jóvenes y, en la mayoría de las ocasiones, provoca alteraciones psicológicas, al tiempo que detiene o dificulta el desarrollo socioeducativo y laboral de quienes deben encarar un embarazo imprevisto, sobre todo cuando ello sucede antes de los 20 años de edad⁹.

Creemos que hacen falta más voces que promuevan entre la población de jóvenes-adultos [como lo hemos dicho, de 18 años o más] el uso del preservativo o condón, pues protege la vida de l@s jóvenes. Sin lugar a dudas, por encima de todo, queremos que nuestr@s hij@s estén vivos y sanos.

7 Debido a los alcances de este programa de acción, en realidad hemos empezado a pensar en la conveniencia de mantener esta denominación; bien podríamos titularlo como: Sexualidad Juvenil y Vida Saludable.

8 En otro fascículo de esta serie, dedicamos más espacio al tema del uso de condón entre la población sexualmente activa.

9 Con base en políticas internacionales y nacionales, se considera que un embarazo no deseado, cuya madre tenga 20 años o menos, genera una serie de problemáticas tanto de salud física, emocional y sociocultural para la nueva madre y/o para el padre. Entre otras repercusiones, usualmente suspenden o truncan de manera definitiva sus estudios; se ven obligadas a recluírse en casa; el producto nace con bajo peso y, de mantenerse la pareja, el padre usualmente debe incorporarse al mercado laboral en condiciones desventajosas, con la consecuente suspensión de sus estudios.

5. Cuando se trate de personas menores de 18 años, los padres y/o las madres deben impulsar la abstinencia o la postergación de la experiencia coital. Como lo hemos señalado, no se trata sólo de la condición de edad, puesto que si un joven o una muchacha, aún pasando los 18 años, no tiene condiciones para iniciar su vida sexual -una historia amorosa, voluntad y deseo-, debe escapar a la presión que posiblemente ejercen sus amig@s o incluso su pareja. Much@s jóvenes, sobre todo masculinos, en realidad alardean e incluso fantasean acerca de supuestas experiencias sexuales porque sienten que adquieren mayor categoría entre sus amig@s. En realidad, por los testimonios recabados en nuestro estudio¹⁰, más jóvenes [hombres y mujeres] de los que creemos emplean la auto-estimulación [anteriormente llamada masturbación] como forma para experimentar con su sexualidad, sin tener que correr riesgos. Afortunadamente, cada día se extiende más la idea de que la auto-estimulación sexual en la población juvenil no activa y/o sin pareja fija, es saludable y constituye una buena forma de explorar sin peligro nuestras necesidades erótico-sexuales.

6. La vida íntima reclama que se encare de una manera corresponsable.

Por lo tanto, exige una toma de posición frente a la vida y a la salud de un@ mism@ y de la persona con la que se tienen este tipo de encuentros. Llevar una vida sexual activa exige que cada un@ y en pareja visiten regularmente al médico para realizar exámenes que son indispensables para vigilar el buen estado de salud. De igual manera que otro tipo de actividades como comer, hacer ejercicio, caminar o leer, requieren que nos mantengamos alertas respecto al estado de salud que guarda nuestro cuerpo, pues diversos órganos, aparatos y sistemas, por el hecho de estar en uso y en actividad constante, pueden recibir el ataque de gérmenes, bacterias y virus que gravitan en el medio ambiente. También es sabido que la pareja, sin saberlo, puede ser portadora de determinados virus, bacterias o enfermedades que afectan nuestra salud.

Por tanto, la corresponsabilidad implica el cuidado de ambos integrantes de la pareja; la visita al ginecólogo y la realización de exámenes deben ser considerados como parte de nuestra protección y cuidado de la salud tanto física como emocional. Los exámenes deben ser indicados por un/a ginecólog@ y regularmente se requieren -para ambos integrantes de la pareja- tanto exploraciones y revisiones especializadas así como pruebas de laboratorio, con la finalidad de detectar oportunamente trastornos menores como irritaciones superficiales en los genitales, infecciones en vías urinarias, y posibles infecciones como el virus del papiloma humano, herpes genital, sífilis, gonorrea e incluso, el VIH/SIDA.

10 Guadarrama, Luis Alfonso et al. (2003). Medios y Salud Pública: La voz de los adolescentes. Región Toluca, México. UAEM. [Disponible en archivo electrónico].

Una pareja que ha decidido corresponsablemente desarrollar su vida sexual, en pleno uso de su mayoría de edad, voluntad, cuidado y afecto, ha de dar testimonio de todos estos atributos a través del mantenimiento y cuidado de la salud de ambos, tanto por la historia emocional que les cobija como por el amor a sí mismos y a la vida.

Como el lector o la lectora habrá advertido, esta cualidad que hemos marcado como corresponsabilidad implica la necesidad de tener acceso a los servicios de salud, así como la suficiente capacidad económica para atender –en pareja– los requerimientos que exige la protección de la salud y de la vida. En esta dimensión, una vida sexual saludable, se ocupa de cumplir con visitas regulares al médico; realizar los exámenes de laboratorio indicados por el o la especialista y, en su caso, la aplicación y seguimiento riguroso del tratamiento respectivo.

7. Ahora nos referiremos a otro de los aspectos que implica la vida sexual activa: el cuidado físico y emocional antes, durante y después del encuentro íntimo. Las relaciones de esta naturaleza, como lo hemos anotado, son de alta complejidad, ponen en funcionamiento una serie de necesidades, afectos, expectativas, fantasías, conocimientos, regiones de ignorancia, habilidades, destrezas, experiencias previas, expresiones verbales y gestuales y –como se sabe– ritmos y trayectorias que son y pueden ser distintas entre los integrantes de la pareja, pero que a fin de cuentas tratan de conseguir un estado de plena satisfacción. Debido a estas condiciones, el cuidado físico y emocional que se deben prodigar los integrantes de la pareja, es un compromiso fundamental para impulsar la vida saludable.

Si en efecto se han cumplido los preceptos de un comportamiento voluntario, entre personas adultas, con una historia emocional previa caracterizada por el vínculo amoroso, la protección a través del uso del condón y la corresponsabilidad acerca del cuidado de la salud física y fisiológica, entonces hace falta considerar que dentro de esa complejidad que representa la relación sexual ha de estar caracterizada, antes, durante y después por esa comunicación íntima tan particular para hacer palpable el cuidado físico y emocional entre la pareja. Por ende, nadie puede ser lastimad@, o agredid@ antes, durante o después de un encuentro tan sensible como es la relación sexual.

8. Ahora toca el turno al crecimiento espiritual; uno de los aspectos que deben ser desarrollados por la pareja. Presunciones y alardes aparte, el común de las personas jóvenes-adultas y adultos mayores, reconocen que la comunicación y plena satisfacción en la vida sexual es más bien una meta a alcanzar y no algo que se presenta automáticamente por el solo hecho de llevar una vida sexual activa.

Nuestra vida erótica está profundamente vinculada a la legítima búsqueda y logro del placer tanto individual como de la pareja. Somos seres sexuados y por ende provistos

de un amplísimo abanico de zonas y puntos que habitan en nuestro maravilloso cuerpo. Esas zonas y puntos que forman nuestro organismo poseen fibras altamente sensibles y complejas cuyo potencial nos permite experimentar, comunicar y compartir deseos, fantasías, emociones, palabras dulces, miradas y caricias que –aprendiendo juntos– nos pueden transportar al mundo del placer sexual y de la plenitud erótico– amorosa.

Para ello, es indispensable que nos comprometamos con nosotr@s mism@s y con nuestra pareja a conocer de mejor manera nuestro cuerpo sexuado. Sin duda, ayudará saber aspectos básicos de anatomía y fisiología de la respuesta sexual así como leer acerca de algunas técnicas para estimular un conjunto de sensaciones agradables y placenteras entre la pareja. Pero ello deberá ser amplia y permanentemente complementado con el diálogo, la conversación genuinamente interesada, profunda y amorosa acerca de lo que disfruta nuestra pareja y de lo que a nosotros nos gusta o favorece para sentirnos satisfechos y hacer sentir placer durante el vínculo sexual y posterior a él. Debemos aprender a hablar, a expresar nuestra sexualidad con la pareja, pero siempre con la idea de lograr ese crecimiento espiritual que puede ayudarnos a sentirnos mejor y más amad@s.

9. Hemos dado espacio al conjunto de aspectos que contribuyen a desarrollar una vida sexual saludable. Ahora toca el turno a una de las condiciones que más a menudo escapan a nuestra atención: el parentesco.

Una vida sexual saludable puede cumplir las condiciones de mayoría de edad; ser un acto voluntario; poseer una historia emocional como pareja; protegida; corresponsable; pendiente del mutuo cuidado físico y emocional y con una profunda preocupación y ocupación por el aprendizaje y desarrollo de nuestro erotismo. Pero un componente más de la vida sexual saludable es que ha de ser externo al sistema de parentesco consanguíneo e incluso fuera de lo que podríamos denominar aquí como sistema de parentesco simbólico. Parece una obviedad, pero no es así.

La sexualidad saludable se realiza, al menos, entre personas que están fuera del círculo de familiares de primer y segundo orden. Adicionalmente, a pesar de que pudiese resultar un exceso el planteamiento que vamos a formular, no parece que es indispensable su abordaje explícito. ¿A qué nos referimos? Es una condición básica mantenerse alerta para escapar a vínculos de relación sexual que lastimen o fracturen relaciones de profunda amistad y que han tenido lazos de comunión interfamiliar. Nos referimos tanto a lazos afectivos fundados en el compadrazgo así como en aquellas relaciones en las que se asume clara o implícitamente que la amistad está por encima y vale más que un posible vínculo erótico-sexual.

10. Finalmente, la disposición y plena alerta acerca de la observancia de todos y cada uno de los puntos anteriores, constituye el décimo aspecto a considerar en el desa-

rrollo de la sexualidad saludable. Es otras palabras, tanto a escala individual como en pareja, debemos mantener en evaluación constante cada uno de los puntos que hemos propuesto en este racimo saludable y, sin lugar a dudas, su pleno análisis y ejercicio para tomar decisiones saludables, cuando la situación lo exija o nos coloque en riesgo potencial. Asimismo, este décimo punto nos ha de llevar a buscar su difusión, conversación y preferible aplicación entre los seres humanos que nos interesan y que amamos.

Los autores

Luis Alfonso Guadarrama Rico

Licenciado en Psicología, egresado de la Universidad Autónoma del Estado de México, Maestro en Comunicación por la Universidad Iberoamericana. Candidato a Doctor en Comunicación por la Universidad Veracruzana. Es profesor-investigador de tiempo completo en la Facultad de Ciencias Políticas y Sociales de la UAEMéx. Desde 1999, fundó la Red Iberoamericana de Investigación en Familia y Medios de Comunicación [FAMECOM] y es el Coordinador Ejecutivo de la propia Red. Es integrante del Cuerpo Académico Estudios Interdisciplinarios sobre Paz, Desarrollo y Mundos de Vida.

Jannet Valero Vilchis

Licenciada en Comunicación, egresada de la Universidad Autónoma del Estado de México, Maestra en Comunicación por la Universidad Iberoamericana. Actualmente es Coordinadora de Estudios de Posgrado de la Facultad de Ciencias Políticas y Sociales de la UAEMéx. Es profesora de tiempo completo en la Facultad de Ciencias Políticas y Sociales de la UAEMéx. Desde 1999, desempeña el cargo de Coordinadora Institucional de la Red Iberoamericana de Investigación FAMECOM. Es integrante del Cuerpo Académico Estudios Interdisciplinarios sobre Paz, Desarrollo y Mundos de Vida.

Karla Brito Gómez

Estudios de Licenciatura en Ciencias Políticas y Administración Pública de la Universidad Autónoma del Estado de México. Desde el año 2001, se desempeña como investigadora asociada a la Red Iberoamericana de Investigación FAMECOM. Es coordinadora técnica del Programa de Acción: Sexualidad Adolescente y Vida Saludable. Desempeña sus servicios profesionales en el Centro de Investigación y Estudios Avanzados en Ciencias Políticas y Administración Pública de la UAEMéx.