



“RELACIONES SEXUALES BASADAS EN EL COMPROMISO Y LA VINCULACIÓN CON EL OTRO DESDE LA SALUD MENTAL”

Pablo Andrés Salgado¹

REFLEXIÓN

Es una realidad que vivimos en un mundo donde el sexo es proyectado a través de diversos medios. Por ejemplo, en anuncios televisivos, o en cualquier red social, es posible visualizar material que transmite elementos que buscan estimularnos, vendernos el deseo de placer sexual. Sin embargo, he pensado que esta masificación de la respuesta sexual puede repercutir en la percepción que tenemos como sociedad de las relaciones sexuales; específicamente, que se nos vende una representación materialista y superficial.

Por consiguiente, he caído en cuenta de que hay elementos de las relaciones sexuales que se tratan poco o nada en estos canales de comunicación masivos; algunos de ellos son: el consentimiento, la comunicación y el respeto mutuo. En vista de que la respuesta sexual coital hace uso de nuestra corporeidad, pienso que, como individuos, es fundamental que comprendamos los compromisos que implican las relaciones sexuales; entre ellos, es menester que haya

claridad sobre lo que deseamos hacer con nuestros cuerpos, mostrar empatía cuando hay personas externas, y tener en cuenta la salud y bienestar tanto propios como ajenos, así como contar con responsabilidad afectiva.

Como punto de partida, y con base en las ideas de Gastón de Mezerville, podríamos considerar que, para poder vivir una sexualidad plena, debemos estar claros en cuanto a tres aspectos: nuestro mundo interior, nuestras relaciones interpersonales, y nuestras motivaciones en la vida. Lo primero, porque nos interesa saber cómo nos percibimos a nosotros mismos; ¿tenemos una alta o baja autoestima?; ¿conocemos cuál es nuestra identidad?; ¿somos capaces de gestionar y autodireccionar nuestras emociones, acciones y pensamientos? Lo segundo, en vista de que nos ha de importar cómo nos sentimos con respecto a la persona con la que pensamos vincularnos, debemos preguntarnos: ¿respetamos a la persona con la que nos queremos involucrar? Es decir, entender si somos capaces de aceptar a

¹ Estudiante de Derecho y del TCU-505 “Estrategias para la promoción de la salud mental desde un enfoque de los derechos humanos”, 2021. Correo electrónico: PABLO.SALGADO@ucr.ac.cr



la persona tal y como es, sin necesidad de buscar que encajen en un molde acorde con nuestros intereses. Finalmente, ¿sabemos qué queremos para nosotros mismos, y qué desea la otra persona? Es necesario saber lo que se desea obtener de la respuesta sexual, qué nos motiva a ser parte de esta (1). No es negociable la claridad con respecto a lo que se desea, ya sea un vínculo que busca la consolidación de una relación a largo plazo, de una temporal o casual, entre otros tipos.

A causa de lo anterior, considero necesario que haya compromiso y madurez emocional a la hora de vincularse sexualmente con otra persona, en vista de que estas relaciones y nuestra salud mental cuentan con un nexo importante, y esta última puede determinar la plenitud con la que se dan nuestras relaciones sexuales. Entonces, más allá del componente coital y de placer, existen también elementos relacionados con el compromiso emocional, así como afectivo, que debemos procurarnos entre individuos. De esta manera, haciendo un análisis de cómo respondemos nosotros mismos, o bien, otras personas a estos encuentros, y tomando en cuenta los aspectos mencionados, podemos llegar a experimentar una sexualidad plena, satisfactoria y saludable.

Siguiendo la misma idea, para comprender nuestro estado de salud mental en cuanto a los elementos anteriores, la comunicación es fundamental al vincularse sexualmente

con otra persona. Es necesario escuchar al otro, así como ser escuchado acerca de las formas de la expresión de la respuesta sexual que incomoden, o que no gusten, para garantizar que los actos que se lleven a cabo sean consentidos. Esto tiene que ver con la egosintonía del individuo; es decir, que haya un equilibrio, una armonía con el yo, de tal forma que se respete tanto a la persona con la que se piensa involucrar, como a uno mismo (2). Entonces, considero imperativo priorizar el buscar claridad, por medio del diálogo, de las diversas maneras de expresión y percepción de la sexualidad que puede tener una persona, así como de poner en práctica nuestro autoconocimiento, con tal de poder identificar las maneras en que queremos expresar, experimentar o incluso compartir la vivencia sexual. Concretamente, si estamos ante una duda con respecto a cómo percibe el placer una persona con la que buscamos vincularnos, lo ideal es preguntar primero. De esta manera, se garantiza que, en la respuesta sexual, las personas involucradas disfruten de ella, y que no se va a tratar de una actuación unilateral.

Así las cosas, y basado en lo documentado por Sonia Carballo al impartir un curso de sexualidad a un grupo de estudiantes, la respuesta sexual abarca la totalidad de nuestro ser, va más allá de lo físico; si bien se goza, implica responsabilidad también, pues nos compromete a nivel corporal, emocional y espiritual (3). Y es que en las



relaciones sexuales, el compromiso es el pan de cada día, y debemos considerar nuestras diferencias en gustos y experiencias de vida; de la misma forma que las posibles implicaciones y riesgos que conlleva, tanto para la salud física, como la emocional y mental.

Verbigracia, un caso particular donde entra en juego una examinación de la egosintonía, ya sea propia o de alguien con quien nos vinculamos por medio de la responsabilidad afectiva, puede visibilizarse cuando una de las partes ha sido víctima de abuso sexual; si una comunica dicha situación, la otra debe tener empatía con respecto a lo que ha atravesado la anterior; esto se puede reflejar preguntando cómo se siente la otra persona, si está cómoda con tener relaciones sexuales, y ser respetuoso y comprensivo cuando esa respuesta sea no. Si al estar frente a una persona cuyo derecho a la autonomía, integridad y seguridad sexual del cuerpo ha sido lesionado, se toman en consideración las posibles repercusiones que esa transgresión pudo haber traído consigo, se va a prevenir que la persona se sienta incómoda (o por lo menos, se reducirá la incomodidad que pueda sentir). Asimismo, se va a crear un espacio donde aquella persona pueda sentirse más conforme con la otra parte y consigo misma; lo mismo aplica si somos nosotros quienes vivimos la situación bajo análisis. Así, existe una relación donde está presente una responsabilidad y preocupación para con el otro, al velar por el bienestar de quien lo necesita.

Adicionalmente, por mencionar algunos ejemplos cotidianos donde participan la responsabilidad y la educación, una situación que se escucha muy a menudo es la insatisfacción femenina, pues socialmente sigue siendo un tema tabú hablar sobre el placer en las mujeres. A nivel social e histórico, es verdad que, como seres humanos, se nos han asignado roles y papeles sexuales, en razón de nuestro sexo, género, apariencia, etc (4). Sin embargo, debemos estar conscientes de cómo la sociedad nos sexualiza, así como a los demás, con tal de no caer en estereotipos que pueden devenir en situaciones perniciosas para uno mismo u otras personas; por ejemplo, el considerar que un hombre debe ser fértil y fuerte, o que una mujer debe criar hijos y satisfacer al hombre. Asimismo, en la mayoría de las ocasiones, los medios de comunicación y el material audiovisual al que comúnmente accedemos, -desde un simple anuncio hasta pornografía-, muestran contenido orientado al erotismo de los hombres, cuando en realidad, las mujeres también tienen derecho a disfrutar del sexo, y además, a ser selectivas con sus parejas sexuales y los actos que desean practicar.

De manera similar sucede con el uso de métodos anticonceptivos. A la hora de la vivencia sexual, es necesario que se respete la solicitud de hacer uso de estos, pues las personas tenemos la libertad de escoger a qué queremos someter nuestros cuerpos sin



que haya ningún tipo de coerción. Lo anterior forma parte de velar por la salud no solo de la otra persona, sino de uno mismo; por un lado, se protege la salud física, ya que utilizar condones, por ejemplo, previene embarazos y la transmisión de enfermedades venéreas; por otro lado, se cuida también de la salud mental, ya que se utiliza una protección que ayuda a prevenir resultados que no se desean.

En cuanto al manejo de las emociones en las relaciones sexuales, estimo importante tomar en consideración que es posible que el estado de ánimo, las opiniones, y los sentimientos relacionados al nexo que se construye con la persona con la que se vincula pueden transformarse, en vista de que los seres humanos somos susceptibles de cambiar en cuanto a nuestras preferencias, así como los objetivos y deseos que definen nuestra egosintonía. Es indispensable hacer una autoevaluación del manejo que pueda tenerse sobre uno mismo, o bien sobre la otra persona, al presentarse actos de esta naturaleza. Lo anterior lo estimo como una manera de tener empatía, así como de cuidar la salud mental propia, pues se está en vigilancia de situaciones que pueden ser potencialmente hirientes.

Entonces, atendiendo lo anteriormente comentado, considero que los razonamientos expuestos, entre otros, forman parte de la

vinculación sexual con el otro. Podemos concluir que se trata de elementos que son, en realidad, componentes de la respuesta sexual coital. Estos influyen directamente en nuestra salud mental, pues prestar atención a estos aspectos, tanto para uno mismo, como para la persona con la que nos estamos involucrando, va a hacer que nos sintamos más cómodos y comprendidos a la hora de practicar relaciones sexuales. Y es que, en un mundo donde se vende únicamente una visión unilateral, se dejan por fuera componentes esenciales de las relaciones sexuales, especialmente aquellos relacionados con la responsabilidad afectiva y el cuidado de la egosintonía tanto ajena como propia.

En conclusión, estimo que, si se toma en cuenta la relevancia de los temas expuestos, se van a respetar los derechos sexuales de las personas, y, de la misma forma, se va a beneficiar nuestra salud física y mental, en vista de los cuidados, preocupaciones, precauciones y consideraciones que se tienen tanto con uno mismo, como con el otro.

Referencias bibliográficas

1. De Mézerville G. Ejes de salud mental: los procesos de autoestima, dar y recibir afecto, y adaptación al estrés. 1ª ed. Ciudad de México (México): Editorial Trillas; 2004.



2. Carballo Vargas S. Expresión de la sexualidad e inteligencia emocional: una experiencia educativa para reflexionar. Revista Educación [Internet]. 15 Sep 2004; (6): 207-24. Disponible en: <https://www.revistas.una.ac.cr/index.php/EDUCARE/article/view/1090>
3. Carballo Vargas S. Educación en la expresión de la sexualidad humana. Revista Educación [Internet]. 18 Nov 2002; 26(1): 29-46. Disponible en: <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/educacion/article/view/2879>
4. Carballo Vargas, S. Educación de la expresión de la sexualidad y la inteligencia emocional en niñas, niños y adolescentes con derechos. Revista Electrónica “Actualidades Investigativas en Educación” [Internet]. 2006; 6(3): 1-14. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=44760313>