

Marta Arasanz

Psicóloga especialista en sexología

“Sacar la sexualidad a la luz ha sido muy positivo”



Licenciada en psicología clínica, Marta Arasanz se especializó en sexología por la Universidad de Valencia y por el Instituto Espill. Miembro de la Federación Española de Sexología, hace hincapié en la necesidad de que los profesionales de esta disciplina -en la que convergen biología, psicología y sociología- vean reconocida su preparación por esa Federación. El objetivo no es otro que proteger al paciente del peligro que se deriva del intrusismo, de sexólogos que atienden al público sin la suficiente preparación.

Arasanz, colaboradora habitual de varias publicaciones y formadora de especialistas en educación sexual, mantiene que al entender el sexo como placer, superando el concepto de la sexualidad como un comportamiento reproductivo, se le encauza hacia un campo puramente humano, ya que "dar placer es una capacidad que sólo poseemos hombres y mujeres".

En el campo de la formación, "y no sólo de información", asegura que los jóvenes que han solventado a tiempo sus dudas "llegan a las relaciones completas más tarde, pero mejor preparados", puesto que el comportamiento sexual responde a conocimientos empíricos y no es algo espontáneo; en suma, que "el sexo es un aprendizaje".

¿Por qué se nos hace tan difícil hablar de sexo?

Lo más habitual es que se reduzca a la parte morbosa o llamativa, olvidando que la sexualidad humana está modulada por aspectos culturales, religiosos, sociales, políticos, educacionales y fisiológicos. Pero sobre todo, el sexo pertenece al mundo íntimo. Durante siglos, se ha presentado como algo prohibido y no se ha respetado esa intimidad, por lo que se ha tenido que esconder. Cuando la sociedad se liberó de esa impostura, en ocasiones se saltó al lado contrario y en cierta medida se frivolisó el sexo e incluso se vulgarizó a modo de

reivindicación. Estas corrientes liberalizadoras olvidaron un poco que el sexo pertenece a la intimidad de cada persona.

¿Cómo se puede normalizar la socialización del sexo?

Sacar la sexualidad a la luz ha sido muy positivo aunque, como todo, tiene sus sombras: estamos pagando un precio muy alto por la carencia de rigor de las informaciones que se divulgan, sobre todo cuando se sentencia de forma absoluta al tratar algunos temas. Se olvidan las frustraciones y angustias que genera la falta de conocimiento del sexo, y sólo se habla de tres o cuatro mitos, sin profundizar ni contrarrestar las ideas erróneas vigentes. Si alguien recuerda que hace no tantos años nos aseguraban a los niños que la masturbación producía alopecia, surgen las sonrisas descreídas pero hay otras falsas creencias que siguen estando muy arraigadas y todavía parecen verdades indudables.

¿Por ejemplo?

Se continúa magnificando excesivamente el coito. La sexualidad impuesta en generaciones pasadas era exclusivamente reproductiva, el sexo sólo existía en función de la fertilidad y por ello el coito era su máxima expresi-

ni más placentera. Está comprobado que el 70% de las mujeres, si reducen sus relaciones sexuales al coito, se quedan insatisfechas. Otro de los mitos es entender la masturbación como una práctica sexual exclusiva de las personas sin pareja, cuando es un comportamiento natural y común en todo tipo de personas. O la idea de que tu pareja, por arte de magia, debe descubrir qué es para ti lo placentero, lo excitante. Parece que se hace referencia a una ciencia infusa, como si el amor que siente hacia ti capacitara a la otra persona para saber dónde y cómo acariciarte, sin que medie conversación, cambio de pareceres. Este es un error que olvida que son el diálogo y la experiencia lo que de verdad nos da el conocimiento. Podemos pasarnos toda la vida indagando en silencio cuál es el plato favorito de nuestra pareja o podemos preguntárselo directamente y así ahorrar mucho tiempo y posibles malos entendidos.

¿Ha influido la explicitud de las escenas de sexo en el cine y la televisión en nuestras actitudes sexuales?

Las películas nos ayudan a hablar de sexo, pero perpetúan los mitos y transmiten un mal conocimiento, y no sólo a adolescentes y jóvenes sino también a los adultos. En el cine presenciamos un sexo muy limitado: una cama, un hombre, una mujer, unos movimientos sincronizados, una excitación inmediata y un orgasmo fantástico. Por lo general, se obvian los métodos anticonceptivos, la celulitis y las barrigas... y por supuesto, el clitoris no existe.

“LAS PELÍCULAS NOS AYUDAN A HABLAR DE ELLO, PERO TRASMITEN UN MAL CONOCIMIENTO DEL SEXO”

sión. Ahora se ha comenzado a entender el sexo como una búsqueda del placer y de la satisfacción personal, como un encuentro en el que se da y se recibe, como un lenguaje de comunicación entre las personas.

Y si estamos hablando de un concepto de placer, no podemos obviar que el coito no es siempre la práctica sexual más divertida

Estamos genitalizando la sexualidad, limitándola a unos clichés de cuerpos perfectos y a unas experiencias concretas. Esto, sin duda, genera una baja autoestima personal e inhibe muchísimo a la hora de poder disfrutar del sexo.

¿Hablar abiertamente de la sexualidad promueve una mayor actividad sexual?

Ese planteamiento carece base científica o sociológica. En cambio, sí está demostrado que a las personas más informadas les que- ➔

dan menos dudas por resolver, y que están más formadas y que viven una sexualidad mejor. Los jóvenes que han solventado dudas y esquivado prejuicios o mitos, llegan a la sexualidad más tarde pero mejor preparados y con mayor capacidad para enfrentarse a todo lo que el sexo supone. Los padres, por ejemplo, deberían estar más preocupados en mostrar una actitud positiva frente al sexo que en ofrecer conocimiento o contestar correctamente a las preguntas de sus hijos. La formación sexual de los niños depende mucho más de las actitudes que de la información que se les ofrezca. Si se apaga la televisión cuando se proyecta una escena de sexo o se proporcionan informaciones u opiniones negativas sobre el sexo, poco importará la información de carácter biológico que se imparta.

La homosexualidad es un tabú social que precisa respuestas.

La percepción general de la homosexualidad en nuestra sociedad está ligada hoy al sida, el vicio y la promiscuidad. En épocas anteriores al monoteísmo, la sexualidad era entendida como una búsqueda de placer, pero las civilizaciones terminaron ligando el sexo a la reproducción; por lo tanto, cuando el sexo era estéril, entre dos personas de igual sexo, se definía como no válido. Sobre todo, las relaciones masculinas, ya que se entendía que el hombre adoptaba un rol femenino, cuando la mujer era inferior. Debemos avanzar en la afirmación de que todos somos personas, y cualquier orientación sexual es válida, precisamente porque somos personas con capacidad de amar, de ofrecer y recibir placer.

¿Cuál es esa unión entre sexo y amor?

El sexo está intrínsecamente ligado a la afectividad, pero no tiene por qué estarlo al amor. El ser humano posee un gran abanico de sensaciones, desde la atracción, el deseo, el cariño, y de ahí surgen las relaciones. Si bien es difícil que dos personas que comparten libremente sexo no sientan algo la una por la otra, ese sentimiento no debe ser necesariamente amor, pero sí serán sensaciones placenteras. Podemos tener sexo con amor, amor con cariño o cariño con sexo. Y ahí sí entra el conocimiento que se tenga del sexo, porque no hay que olvidarlo: el sexo es un aprendizaje, responde a

conocimientos empíricos, y está dentro de nosotros desde que nacemos hasta que morimos.

¿Existe la sexualidad en la tercera edad?

Naturalmente, y además está sometida a un aprendizaje constante. Más en nuestro país, donde el sexo estuvo censurado y hombres y mujeres sufrieron una educación sexual manipulada y tergiversada que perjudicó tanto a unos como a otras. Esto se prolonga de por vida, y hay personas mayores que consideran que no tienen derecho a su sexualidad, que sentir deseo le convierte en viejo o vieja verde. Pero se puede redescubrir la sexualidad y siempre hay tiempo para ello. Y aquí entra de nuevo la formación, no hablamos de coitos increíbles, ni excitaciones adolescentes, pero a nadie le desagrada que le acaricien, recibir mimos, sentir la piel, dejarse llevar por las sensaciones. Son muchas las mujeres todavía jóvenes, de 50 ó 60 años, que me han manifestado lo estafadas que se han sentido cuando han descubierto que durante décadas le han robado su sexualidad.

Muchos padres se preguntan cuándo y con qué vocabulario hablar a los niños sobre el sexo, y cómo compaginar lo que ellos piensan con la educación sexual que imparte en los centros escolares.

Se ha producido un error, al creer que los profesionales de la sexología son los únicos válidos para transmitir este conocimiento. Un profesional puede transmitir información, formar y asesorar al profesorado, pero esta formación no servirá de nada si no se aspira a lograr cambios longitudinales.

Y me explico: en las escuelas sigue dando miedo; en las propias familias, infunde miedo hablar de sexo, y por ello se hace mal. Se limita a informar de qué es una relación sexual y su función de procreación. Eso es dar información, pero no formar. En los niños la formación depende mucho más de las actitudes de sus educadores, de sus padres, madres y profesores respecto del sexo, que de lo que se les cuenta y de las palabras que se utilizan. Ellos perciben la actitud de sus mayores respecto del sexo. Hemos de intentar que no vivan la sexualidad de una manera tan culpabilizadora como lo hemos vivido los ahora adultos. ◀

“EL SEXO ESTÁ
INTRÍNSECAMENTE
LIGADO A LA
AFECTIVIDAD,
PERO NO TIENE
POR QUÉ
ESTARLO AL AMOR”

