



**De la responsabilidad
al placer**



Autoestima sexual: el placer de conocernos

Seguramente has oído hablar de la importancia de la autoestima. Sin embargo, poco se habla de la autoestima sexual, que es la evaluación que hacemos de nuestro propio cuerpo y de nuestra capacidad de dar y recibir placer (Millán, 2021). La autoestima sexual tiene cuatro componentes:

1. Autoimagen o cómo me siento con mi cuerpo. Eso incluye las emociones que surgen al ver nuestro y las inseguridades con respecto a nuestra imagen corporal.
2. Atracción o qué tan atractivo o atractiva me siento.
3. Capacidades y habilidades eróticas o qué tan capaz me siento de dar y recibir placer durante un encuentro erótico.
4. Satisfacción sexual o qué tan satisfecho o satisfecha me siento con cada uno de mis encuentros eróticos.



Vector de mujer de alta autoestima creado por Freepik/Freepik

Nuestra autoestima sexual se nutre del autoconocimiento (Salehi et al., 2015). Es decir, entre más nos conozcamos, nuestro nivel de autoestima sexual será mucho más elevado. Es importante que sepas que, como sucede con la autoestima de las personas, nadie tiene una autoestima sexual perfecta. Esto significa que nadie se levanta todos los días teniendo una relación perfecta con su cuerpo y pensando que no hay nada que quiera

cambiar o mejorar. Entonces, con la autoestima sexual, nuestro objetivo no es que sea “perfecta”, sino que se mantenga saludable. Eso implica un esfuerzo constante, pero se puede empezar con pequeños pasos:

1. Trabaja en reconocer y expresar tus límites. Aprender a comunicarlos incrementará tu asertividad sexual.

2. Evitar compararte con otras personas o con cualquier “ideal sexual” que hayas visto o escuchado.
3. No permitas que nadie te critique por cómo te ves o cómo vives tu sexualidad.
4. Agradece a tu cuerpo el placer que es capaz de darte y dedícate a conocerlo y disfrutarlo.
5. No creas todos tus miedos. Las personas solemos ser nuestras peores críticas y, si lo permitimos, nuestras inseguridades sexuales nos pueden llevar a los peores escenarios posibles.

Como has leído hasta aquí, la autoestima sexual se puede incrementar con pequeñas acciones diarias y mediante tareas que nos ayudan a conocer y reconocer todo aquello que nos da placer.

¿Para qué sirve el placer sexual?

En el último siglo, en muchas sociedades ha cambiado el modo en que se ve la sexualidad. Para algunas personas, esto ha significado dejar de ver la sexualidad como algo solamente relacionado con la reproducción y empezar a verla como algo más centrado en el placer y la posibilidad de establecer conexiones con otras personas (Gianotten, 2021).

El placer sexual es tan importante, que es parte de los derechos sexuales de las personas y parte de la definición de salud sexual de la Organización Mundial de la Salud. (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2007). El placer, además, tiene efectos positivos en nuestra salud física y mental. Existen estudios muy específicos que han descubierto que la actividad sexual puede tener beneficios muy positivos para la salud. Por ejemplo, se sabe que la actividad sexual:

- Disminuye temporalmente el umbral al dolor en mujeres (Whipple y Komisaruk, 1985).
- Pospone la menopausia (Arnot y Mace, 2020).
- Reduce el riesgo de cáncer de próstata y ataques al corazón en hombres. (Rider et al., 2016 y Feldman et al., 2001).

- Incrementa la expectativa de vida (Palmore, 1982).
- Incrementa nuestra felicidad y nuestra calidad de vida (Blanchflower y Oswald, 2004).
- Disminuye los niveles de ansiedad y depresión (Carcedo et al., 2020)

Es por eso que el placer es uno de los elementos más interesantes e importantes de la sexualidad humana. Lo que lo hace interesante es el hecho de que cada persona lo vive y lo expresa de manera distinta, y también, porque para cada persona el placer es generado por distintas cosas. Entonces, lo que para alguien puede ser muy placentero, para alguien más puede no serlo.

El placer sexual se puede explorar e incrementar. Para eso, el autoconocimiento es un elemento importantísimo. Aquí hay algunas preguntas para reflexionar sobre cómo vivimos y disfrutamos el sexo:

- ¿Para qué tengo relaciones sexuales?
- ¿A qué lugar siento que me llevan?
- ¿Cómo me gustaría sentirme con mi pareja cuando tengo sexo?
- ¿Cómo me gustaría sentirme conmigo cuando tengo sexo?



Vector de kissing couple creado por Innakote/Shutterstock



Vector de caras creado por JustArtNina/Shutterstock

La diversidad sexual

La diversidad sexual se refiere a toda la diversidad de características sexuales, orientación o preferencia sexual e identidad de género. Aunque en varios países y sociedades existen clasificaciones específicas para cada tipo de diversidad, muchas personas piensan que las

clasificaciones que existen actualmente no son suficientes para describir toda la diversidad que pueden existir en los seres humanos (Morgan, 2013).

En general, las clasificaciones que englobamos como diversidad sexual, abarcan nuestras diferencias en cuanto a sexo, identidad de género, expresión de género, rol de género, atracción sexoafectiva, prácticas sexoafectivas, entre otras. Es importante entender todas estas clasificaciones como continuos y no como extremos u opuestos. Por ejemplo, entre la atracción exclusiva hacia personas del otro



Vector de pareja de lesbianas creado por rawpixel.com/Freepik

sexo (heterosexualidad) y la atracción exclusiva hacia personas del propio sexo (homosexualidad), no solo está la bisexualidad o la pansexualidad; la mayor parte de las personas se ubican en puntos intermedios de ambos extremos, tanto para el sexo o sexos que les atraen, como para el tipo de prácticas que realizan. La orientación o preferencia sexual también incluye a las personas asexuales, que son personas que no experimentan atracción sexual o deseo hacia otras personas o que lo experimentan en niveles muy bajos. Esa ausencia o desinterés no les provoca ninguna alteración o malestar.

Este mismo continuo aplica para la identidad y la expresión de género, pues entre lo que consideramos socialmente como femenino y lo que consideramos masculino, existen muchísimas identidades y formas de expresión. En cuanto a la identidad de género, el continuo existe entre las personas cisgénero (cuyo sexo de asignación concuerda con su identidad de género) y las personas transgénero (cuya sexo de asignación es distinto a su identidad de género). Existen también personas que se identifican como queer, que es un término que se refiere a cualquier persona que no se asume como heterosexual o cisgénero.

Finalmente, el continuo relacionado con el sexo incluye a las y los intersexuales, que son personas que nacen con una anatomía reproductiva o sexual que no se ajusta a la definición



típica de lo que consideramos un cuerpo femenino o masculino (United Nations for LGBT Equality [UNFE], 2017).

Nuestras identidades como etiquetas

La mayoría de la gente está de acuerdo con que existan etiquetas que ayuden a resaltar las diferentes luchas que enfrentan las personas cuando viven fuera de las expectativas históricas relacionadas con el género y sexualidad. Sin embargo, algunas personas prefieren no etiquetarse de ninguna manera en particular (Evolve, s.f.).

Pero entonces, ¿sirve poner etiquetas a nuestras distintas identidades sexuales?

La respuesta a esta pregunta no es tan sencilla. Las etiquetas son muy útiles pero también se pueden usar para herir a otras personas. Es decir, por un lado, las etiquetas nos pueden ayudar a visibilizar las distintas identidades, a conectar con otras personas y construir comunidades y a fomentar la autoexpresión. Sin embargo, también se pueden usar para excluir a las personas y limitar su crecimiento, pues algunas personas piensan que las etiquetas son palabras que la gente puede usar solamente si cumple con ciertos criterios estrictos o si alguien más decide que “merecen” el derecho de usarlas. Este tipo de “vigilancia de la identidad” restringe la libertad de las personas a decidir sobre su propia identidad (Evolve, s.f.).



Vector de la celebración del mes del orgullo contra la violencia creado por jcomp/Freepik

Por otro lado, es importante recordar que, aunque las etiquetas relacionadas con la diversidad sexual son útiles, únicamente describen una parte de la identidad total de una persona. Por ejemplo, que alguien se identifique como a gay, lesbiana o bisexual, no nos dice nada sobre el tipo de persona que es, sus gustos, aspiraciones, personalidad, temperamento, etc. Compartir una etiqueta con otra persona nos permite conectar con una

parte de ella, más no nos hace personas idénticas. Hay muchas maneras de ser heterosexual, asexual, homosexual, pansexual, etc.

Las etiquetas también pueden ser perjudiciales cuando se imponen a alguien que no las quiere. Ser etiquetado por otras personas, incluso si la etiqueta parece encajar con algún comportamiento, expresión o identidad, les quita el derecho a las personas de decir por sí mismas sobre cómo se definen en términos de género y preferencia sexual. Finalmente, las etiquetas se pueden usar para violentar a otras personas si se emplean como un modo de denigrar, descalificar o burlarse de alguien.

Cómo hacer que dure: la responsabilidad del placer

La palabra responsabilidad viene del latín *responsum*, que significa responder. Por eso decimos que la responsabilidad es la habilidad de responder (Barrón, 2013). Entonces, cuando hablamos de responsabilidad, nos referimos a nuestra capacidad de responder por las propias acciones y de hacernos cargo de todo lo que elegimos hacer.

Es fácil confundir lo que debemos hacer y lo que podemos hacer. La responsabilidad se refiere a todo aquello que podemos hacer. Todo lo que debemos hacer se refiere a nuestras obligaciones. Las obligaciones son parte importante de la responsabilidad, pero no es todo lo que la define (Beausoleil, 2015).

La responsabilidad es nuestra capacidad de responder ante la vida. Más allá de culpar, nuestra habilidad de responder o ser responsables nos ayuda a reconocer nuestro poder personal. Nuestra capacidad de responder es nuestra capacidad de elegir. De entre muchas respuestas posibles, siempre puedo elegir (incluso en situaciones extremas o muy negativas, los seres humanos podemos elegir cómo reaccionamos ante ciertas situaciones). La capacidad de respuesta nos recuerda que estamos a cargo y podemos tomar decisiones bien pensadas (Tessina, 1999).

Nuestra capacidad de respuesta también se refiere a la capacidad de ser conscientes de los pensamientos y emociones que experimentamos. Esto significa que, aunque no podemos

tener control sobre todo lo que nos sucede, tenemos la capacidad de decidir cómo respondemos a las distintas situaciones que nos presenta la vida (Moriggi, 2020). Por eso, resulta útil identificar y reconocer qué emociones y reacciones surgen cuando estamos ante una situación estresante y qué podemos hacer para autorregularnos (meditación, ejercicios de respiración, identificación de mis “disparadores”, etc.). Por último, en este tipo de situaciones, diferenciar aquello de debemos hacer de lo que podemos hacer, nos recuerda que nuestras decisiones son capaces de devolvernos el control sobre nuestras acciones y emociones (Bailey, 2015). Por ejemplo, en vez de solamente frustrarme porque debo ir a comprar algo que me pidieron, puedo decidir el mejor momento para ir o decidir ir caminando (para hacer un poco de ejercicio o despejarme) mientras escucho la música que más me gusta. Cuando hago esto, también estoy decidiendo no frustrarme al hacer algo que es necesario o inevitable.

Es importante mencionar que todas nuestras respuestas (lo que decidimos o no hacer) siempre tienen efectos sobre otras situaciones o personas. Estos efectos pueden ser positivos o negativos y pueden ser inmediatos (a corto plazo) o de largo plazo. También, muchas de nuestras acciones pueden tener efectos muy evidentes o ser completamente imperceptibles para nosotros y nosotras. Lo anterior es importante porque, aunque no siempre podamos ver el resultado de nuestras acciones, es necesario ser conscientes de su existencia.



Vector de gente plana meditando creado por Freepik

El mejor ejemplo de esto son las redes sociales y todo aquello que hacemos cuando compartimos nuestra opinión o respondemos a las opiniones de otras personas. Ya sea que lo hagamos o no desde el anonimato, nuestras palabras tienen la posibilidad de “sumar”

(crear comunidades de apoyo, compartir información útil, reseñar, etc.) o “restar” (agredir, descalificar, acosar, invadir la privacidad de las personas, etc.). Esta forma de responsabilidad digital nos invita a tratar a las personas con respeto (aunque no siempre estemos de acuerdo con sus opiniones o posturas) y a no desestimar el poder de lo que compartimos, comentamos y damos “me gusta” (Rogers-Whitehead, 2019).

Finalmente, hay dos reflexiones que nos ayudarán a mejorar nuestra habilidad de responder (responsabilidad). La primera tiene que ver con las elecciones de otras personas. Hay a quienes les puede resultar frustrante no tener ningún poder sobre lo que otras personas deciden, principalmente porque sus decisiones no se parecen a lo que ellos o ellas harían. En este caso, es importante recordar que las elecciones son responsabilidad de quien las hace, y sobre eso no tenemos poder ni responsabilidad. Nuestra responsabilidad es cuidarnos, pues nadie más puede hacer eso por nosotros. La segunda reflexión tiene que ver con las ventajas de reconocer el poder que nos da la responsabilidad. Cuando perfeccionamos nuestra habilidad para responder y nuestra capacidad de aceptar y manejar las consecuencias que tienen nuestras decisiones, comenzamos a beneficiarnos de nuestras elecciones, y nuestra vida y nuestras relaciones mejoran considerablemente (Tessina, 1999).



Vector línea de personas creado por Iblinx/Shutterstock



Bibliografía de apoyo

- Arnot, M. Y Mace, R. (2020). Sexual frequency is associated with age of natural menopause: results from the Study of Women's Health Across the Nation. *Royal Society Open Science*, 7, 191020. <https://doi.org/10.1098/rsos.191020>
- Bailey, B. A. (2015). *Conscious Discipline Building Resilient Classrooms Expanded & Updated Edition*. Loving Guidance. Inc.
- Barrón, Ángela. (2013). [Reseña de La responsabilidad por un mundo sostenible]. *Teoría de la Educación*, 25(1), 247-250.
- Beausoleil, E. (2015). Embodying an Ethics of Response-ability. *Borderlands*, 14(2), 1-16.
- Blanchflower, D. G. y Oswald, A. J. (2004). Money, Sex, and Happiness: An Empirical Study. *Scandinavian Journal of Economics*, 106(3), 393-415. <https://doi.org/10.1111/j.0347-0520.2004.00369.x>
- Carcedo, R. J., Fernández-Rouco, N., Fernández-Fuertes, A. A. y Martínez-Álvarez, J. L. (2020). Association between Sexual Satisfaction and Depression and Anxiety in Adolescents and Young Adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(3), 841-858. <https://doi.org/10.3390/ijerph17030841>
- Evolve. (s.f.). Why LGBTQ Identity Labels Are Important. <https://evolvreatment.com/blog/lgbtq-identity-labels/>
- Feldman, H. A., Johannes, C. B., Araujo, A. B., Mohr, B. A., Longcope, C. y McKinlay, J. B. (2001). Low dehydroepiandrosterone and ischemic heart disease in middle-aged men: prospective results from the Massachusetts Male Aging Study. *American Journal of Epidemiology*, 153(1), 79-89. <https://doi.org/10.1093/aje/153.1.79>
- Gianotten, W. L. The (Mental) Health Benefits of Sexual Expression. En M. Lew-Starowicz, A. Giraldi y T. H. Krüger (Eds.), *Psychiatry and Sexual Medicine* (pp. 57-70). Springer Nature Switzerland. https://doi.org/10.1007/978-3-030-52298-8_6
- Millán, P. (2021). Sexual self-esteem assessment and the role of gender. [Presentación oral]. The 25th Congress of the World Association for Sexual (WAS), South Africa. <https://was2021.org>
- Morgan, E. M. (2013). Contemporary Issues in Sexual Orientation and Identity Development in Emerging Adulthood. *Emerging Adulthood*, 1(1), 52-66. <https://doi.org/10.1177/2167696812469187>
- Moriggi, A. (2020). A Care-Based Approach to Transformative Change: Ethically-Informed Practices, Relational Response-Ability & Emotional Awareness. *Ethics, Policy & Environment*, 23(3), 281-298. <https://doi.org/10.1080/21550085.2020.1848186>
- Organización Mundial de la Salud (2007). Definitions of Professional Specialties. <https://worldsexualhealth.net/wp-content/uploads/2013/08/definitions-of-professional-specialties.pdf>

- Palmore, E. B. (1982). Predictors of the longevity difference: a 25-year follow-up. *Gerontologist*, 22(6), 513-8. <https://doi.org/10.1093/geront/22.6.513>
- Rider, J. R. Wilson, K.M. Sinnott, J. A., Kelly, R. S., Mucci, L. A. y Giovannucci, E. L. (2016). Ejaculation Frequency and Risk of Prostate Cancer: Updated Results with an Additional Decade of Follow-up. *European Urology*, 70(6), 974-982. <https://doi.org/10.1016/j.eururo.2016.03.027>
- Rogers-Whitehead, C. (2019). *Digital Citizenship: Teaching Strategies and Practice from the Field*. Rowman & Littlefield.
- Salehi, M., Kharaz- Tavakol, H, K., Shabani, M. y Ziaei, T. (2015). The Relationship Between Self-Esteem and Sexual Self-Concept in People with Physical-Motor Disabilities. *Iran Red Crescent Medical Journal*, 17(1), e25359. [https:// 10.18502/jri.v21i4.4334](https://10.18502/jri.v21i4.4334)
- Tessina, T. B. (1999). *The Unofficial Guide to Dating Again*. Wiley.
- United Nations for LGBT Equality. (2017). *Intersex Fact Sheet*. <https://www.unfe.org/wp-content/uploads/2017/05/UNFE-Intersex.pdf>
- Whipple, B. Y Komisaruk, B. R. (1985). Elevation of pain threshold by vaginal stimulation in women. *Pain*, 21(4), 357-367. [https://doi.org/10.1016/0304-3959\(85\)90164-2](https://doi.org/10.1016/0304-3959(85)90164-2)