

---

## Claves para vivir una sexualidad feliz

La sexualidad es algo propio de la persona, una forma de sentirse a uno mismo, de expresión y de relación con los demás. Como uno viva su sexualidad puede afectar al resto de su vida, por lo que sentirse a gusto, cómodo y contento en este ámbito es clave [para ser feliz](#).

### ¿Qué es la sexualidad?

Es el modo que cada persona tiene de vivir el hecho de ser sexuado, sus vivencias, la manera en que cada uno se conoce, se acepta, siente y vive. Esto incluye que se sienta parte de un sexo, del otro, o no identificarse totalmente con ninguno, así como los grados o matices de las distintas orientaciones sexuales. Es decir, es un concepto subjetivo e interno. Por lo tanto es más correcto hablar de **sexualidades**, en plural.

### La sexualidad feliz depende de cada persona

Algo crucial a tener en cuenta para vivir una [sexualidad feliz](#) es entender y aceptar que no todo sirve por igual para todos. Por ejemplo, para que alguien esté contento consigo mismo, puede ser preciso tener una vida sexual muy activa, para otra, tener una pareja que le quiera, o para otra puede bastar con poder expresarse con libertad ante su grupo de amigos.

### Sexualidad y erótica

Cada persona tiene una forma concreta de expresar cómo se siente, de experimentar su sexualidad. A esto lo llamamos erótica. Hay personas que expresan sus deseos o actúan con más facilidad que otras. Y cada uno puede expresar los deseos y las conductas de una forma distinta. Por ejemplo, el cariño se puede expresar con un abrazo, una caricia, un beso... Pero algunos tienden a dar más abrazos, más caricias o más besos, y eso no quiere decir que “quieran” más.

### Claves y consejos para una sexualidad feliz

El primer punto y central es **conocerse a uno mismo**. Y no es sencillo. Saber que hay cosas de nosotros que nos gustan más y otras menos. Por ejemplo, de si somos más o menos tímidos, de si somos más o menos tercos... Incluso de que hay algunos aspectos que pueden cambiar con los años. Nuestra forma de ser influye en todas las partes de nuestra vida, incluida la forma de vivir nuestra sexualidad.

También influyen lo que esperamos de nosotros y de los demás. Por eso es importante ser consciente de nuestros estereotipos y prejuicios, y tratar de vencerlos antes de que dicten nuestra forma de ver el mundo. Para ello, la educación sexual que se recibe desde la infancia, debe abarcar todos los matices de las sexualidades.

El segundo punto, y fundamental, **es aceptarnos tal y como somos**. Querernos aunque no seamos perfectos y querer esas imperfecciones y matices que nos hacen ser únicos, tanto físicos como psicológicos. Una [buena autoestima](#) es la mejor baza ante los problemas que puedan surgir al vivir nuestra sexualidad. Requiere un trabajo desde pequeños. Los mensajes que nos dan los más cercanos influyen en la imagen que nos hacemos de nosotros mismos, y su actitud e intención pueden marcar nuestra autoestima, sobre todo a edades tempranas.

El tercer punto, básico, es **aprender a expresar nuestra sexualidad a través de la erótica, de un modo que nos resulte grato**. Pero antes nos tenemos que conocer y aceptar. Esto también se debe aprender desde niños. Nos deben enseñar que el cariño o el deseo se pueden expresar de forma sana, según cada etapa evolutiva. Tanto a través de acciones como a través de palabras. Aprender a decir lo que nos gusta y lo que no nos gusta. Lo que queremos y lo que no. Y aprender a escuchar a los demás y aceptar que no todos nos expresamos de la misma manera.

### **La sexualidad feliz se trabaja desde la infancia**

**Una sexualidad feliz se trabaja desde que nacemos**, con los estímulos que se reciben de los demás y la educación que se recibe de los padres y resto de modelos de nuestro círculo. Si nos enseñan a querernos como somos, tendremos menos complejos y dudas a la hora de, por ejemplo, hablar con nuestra pareja. Y si se aprende que en sexualidad y erótica no existen blancos ni negros, sino múltiples matices y opciones, de caminos y placeres, entonces será más fácil que nos sitamos felices.

---

**Fecha de publicación:** 6-04-2022

**Autor/es:**

- [Alejandra Enebral Hernaiz](#). Psicóloga. Sexóloga. Jefe de sección en DG de Diversidad Familiar y Servicios Sociales (M. DS y A 2030) Madrid

