

¿Cómo resuelvo mis dudas sobre sexualidad?

La [sexualidad](#) es un tema que produce un [enorme interés](#). Es posible que te hayas hecho preguntas sobre ello y que no sepas cómo responderlas. Pero además de curiosidad, es normal que algunos aspectos nos den cierto miedo. Aunque hay muchos recursos para informarse, es importante saber emplearlos bien. En este artículo te daremos unos consejos para saber cómo actuar.

Hablar de sexualidad con los amigos y las amigas

A menudo las primeras personas a las que acudimos cuando tenemos un problema o una duda son nuestros amigos. Sobre todo, en la adolescencia. Sientes que son los o las que mejor te van a entender. Que no van a darte charlas ni a juzgarte. Y si se ríen de tus dudas quizás es que no son tan buena gente. Al fin y al cabo, estáis en la misma situación. Por eso, es fácil hablar con ellos o ellas sobre sexo. Sobre si os gusta alguien, sobre si habéis visto algún vídeo, sobre si habéis tenido [alguna primera experiencia](#)... Quien primero se da un beso o comienza con una pareja se convierte en la persona "experta" y pensáis que es la persona indicada para explicaros las dudas. Sin embargo, puedes estar cometiendo un error. Esa persona, al igual que tú, tiene mucho que [aprender sobre sexualidad](#). Por lo tanto, puede ser bueno y hasta divertido compartir nuestras preocupaciones o ideas sobre el sexo con nuestros amigos, pero no tomar al pie de la letra lo que nos dicen. La mayoría de las veces las fuentes de información no son las adecuadas.

Buscar información en internet

Internet es la principal [fuente de información para todos](#) hoy día. Cuando tenemos una duda, los buscadores tienen la respuesta. Y para pasar el rato, las redes sociales. Y más si eres adolescente. Si tienes el móvil en la mano... ¿cómo no vas a buscar ahí la respuesta a tus preguntas? ¿Cómo no vas a satisfacer tu curiosidad? Pues bien, es normal que lo hagas, pero con cuidado. Si hablamos de preguntas y respuestas, en internet hay millones de definiciones, artículos, consultorios... Algunos pueden tener contenido adecuado e interesante, pero otros pueden confundirnos más. Entonces, [¿cómo lo diferencias?](#) Nuevamente, por las fuentes de información. Es importante que te fijes si el artículo está escrito por un sexólogo o psicólogo o si por el contrario es una persona anónima. Además, trata de contrastar la información buscando lo que dicen otros profesionales. En cualquier caso, fíjate en que la mayoría explican que en algunos casos no hay blancos ni negros, sino una enorme escala de grises y posibilidades.

Aprendiendo a través de vídeos

En internet, además de artículos o reportajes, tenemos accesibles muchos vídeos e imágenes de desnudos y relaciones sexuales. Dada su inmediatez, a veces puede parecer más sencillo [ver un vídeo](#) que leer unas

definiciones. Pero debes tener cuidado. Depende del tipo de vídeo. Hoy día hay muchos reportajes sobre sexo que pueden ser adecuados, incluso en las plataformas digitales. Se entrevista a profesionales y a personas de distintos géneros y sexos. Sin embargo, los jóvenes soléis satisfacer vuestra curiosidad con otros vídeos. Aquí es donde aparece la pornografía. Y lo primero que debes tener claro es que la realidad a veces se aleja mucho del porno. Ni los cuerpos en general ni los genitales en particular son tan “perfectos” como aparecen. Ni [los orgasmos](#) son tan sencillos ni las relaciones sexuales tienen que ser como una competición deportiva. El porno busca despertar en quien lo ve el deseo sexual, pero no quiere decir que sea el modelo de lo que debemos hacer. Lo que hagas o no hagas, dependerá de lo que queráis y necesitéis.

¿Hablar con mis padres?

Si tienes la suerte de tener esa confianza para preguntarles eres una persona afortunada. Ojalá fuera así siempre. Los padres siempre van a querer lo mejor para sus hijos y además sus propias experiencias pueden servir para entender muchas situaciones. El problema es que a veces nos da corte preguntarles. Al fin y al cabo, son nuestros padres. Otras veces los padres no saben o no se atreven a abordar estos temas con sus hijos e hijas. Si te han hablado de sexo alguna vez, [aprovecha esa oportunidad](#) para preguntarles alguna pequeña duda. Quizás su reacción es más comprensiva y cercana de lo que esperabas. Y se abre el camino para hablar [sobre más cosas](#). Si por el contrario crees que va a ser incómodo para ellos o para ti, no es necesario forzarlo. Es posible que con un hermano o hermana mayor, u otra persona de la familia sea más sencillo hablar. Recuerda que todos han sido jóvenes y han tenido dudas.

¿Con qué otros adultos puedo hablar?

Si no te atreves a consultar a familiares, existen otros adultos de referencia que pueden ayudarte. Los profesores también deben estar preparados para hablar de sexualidad. Pero no solo de aspectos fisiológicos o anatómicos, también de los matices y las relaciones. Sin embargo, es habitual ver al profesor como una figura de disciplina, que nos pone normas y nos pone nota. Por eso no siempre es fácil hablar con ellos. Aun así, piensa en si hay alguno de tus profesores con quien te lleves mejor y veas más cercana o cercano. Tal vez pueda ayudarte o recomendarte algún recurso donde lo hagan.

Además de los profesores, los educadores sexuales son sin duda los adultos más preparados al tratar estos temas. Quizás tengas un curso o taller en el instituto donde vengan estos profesionales y puedas acercarte a preguntarles. O incluso puede que en tu barrio o cerca exista algún recurso de sexología al que acudir de forma gratuita. Por ejemplo, centros específicos para jóvenes. Puedes buscarlo en internet y probar.

Resolviendo dudas contigo y/o con tu pareja

No nos olvidemos de que tenemos que escucharnos a nosotros mismos. Dedicar un tiempo a preguntarte exactamente qué te preocupa, qué quieres saber. Pero también qué quieres, qué te hace sentir bien y qué te hace sentir incómoda o incómodo. No todas las respuestas están fuera, algunas están en nuestro interior. Si hay algo que nos da miedo, no tenemos por qué hacerlo. Habrá cosas que sucederán cuando estemos más preparados o preparadas, y quizás hay otras que no sucedan nunca, y no pasa nada. Además, si tienes pareja es imprescindible saber cómo se siente. Comentad vuestras dudas y vuestros deseos. Fíjate si hay algo de lo que hagas que le cause rechazo. [Ninguna persona debe sentirse forzada](#) a hacer algo que no quiere. El mayor aprendizaje es dedicar

tiempo a [comunicarse y entenderse](#). Descubrir juntos el placer es algo muy bonito, pero solo lo será si estáis en sintonía.

Resumiendo: muchas posibilidades para resolver nuestras dudas

Ya hemos visto cómo existen muchas fuentes de información en sexualidad. Cuáles pueden ser más y menos adecuadas. Aprovecha para plantearte cuáles han sido tus fuentes hasta ahora. ¿Te han servido? ¿Hay algún recurso nuevo que podrías probar? Piensa que todas las dudas que tienes ya las han tenido otras personas antes. Que otras muchas no tienen una respuesta clara. Y no pasa nada. Se aprende con el tiempo y de las propias experiencias, ya sea con o sin pareja.

Fecha de publicación: 19-11-2022

Autor/es:

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

