

# Mi sexualidad

Por Aloyma Ravelo  
Fotos: Internet

## La mujer que habito

*Hay que dedicar tiempo para conformar esa mujer que quiero que habite en mí.*



**L**ía, de 16 años, le contó a su mejor amiga que ya no sabía qué hacer para espaciar más las relaciones sexuales con su novio, pues él quería tenerlas casi todos los días y a ella, con un par de veces al mes, le era suficiente.

Sobre todo, a Lía le preocupaba embarazarse, pues aunque usaban condón, varias veces han tenido problemas con ese método de barrera y ella ha esperado con mucha ansiedad ver aparecer las «manchitas» que le anunciaban la menstruación para, solo entonces, sentirse aliviada.

La amiga de Lía le aconsejó que si tener sexo le traía tantos problemas y se convertía en más angustia que placer, quizás mejor fuera no tenerlo. La respuesta de Lía la dejó sin palabras: «Ya a mi novio no le basta con besos y masturbación. Quiere sexo. Y si yo soy su novia, dice que se lo tengo que dar».

Para la amiga de esta muchacha el sentido común indica que si Lía no desea intimidad sexual, no debe aceptarla de

manera impuesta. ¿Por qué, entonces, no está tan claro para Lía?

Pueden existir diferentes motivos, pero veamos dos razones que se cruzan muchas veces en el camino de las adolescentes.

### **Afrontar la realidad**

Tenemos la verdad en la punta de la nariz, y no queremos verla. Un día decides enfrentar la realidad, pero a nadie le gusta descubrir que has amado a quien no se lo merece porque su comportamiento ha sido egoísta, pensando solo en sí mismo y no en lo que a ti te podía importar o preocupar, o lo que te podía suceder.

Dicen las abuelas que es mejor ponerse colorada una vez, que rosada muchas. Cuando una no quiere tener sexo, por las razones que sean, es importante decirlo y asumir las consecuencias. Si se va, déjalo ir, aunque entres en un círculo vicioso de tristeza del que crees que no puedes salir, porque cada día te recreas en tu dolor, hasta que, al final, terminas cansada de llorar y sentir lástima por ti misma.

Esos estados de frustración que provocan decepcionarse de alguien a quien se ama, son dolorosos, y parece que nada los puede aliviar, quizá por el aquello de lo espinoso y humillante que resulta sentirse utilizada.

Pero tienen algo de bueno, y es lo que se aprende. La adolescencia es época de aprendizajes, y no siempre todos son

**Decir NO, debería no dar miedo ni es de cobardes. Decir NO es protección, deseo de hacernos bien. Es el primer paso hacia la plenitud.**



buenos. A veces, esas enseñanzas resultan penosas y difíciles, por eso, empiezan a formar parte del arsenal de las experiencias negativas, muy necesarias también en esta vida.

### **Autoestima**

La otra razón por lo que a veces aceptamos hacer algo a lo que realmente debíamos negarnos rotundamente, como es este tema del sexo, tiene que

ver con el amor y la estima que se siente por una misma.

No podemos agitar una varita mágica y crear autoestima. Funciona, crece, se desarrolla de otra manera, es parte de un proceso de conocimiento y aceptación para con nosotras mismas. Pero esta aceptación no es conformista, sino que surge de darnos un lugar importante, de sentirnos que tenemos un valor, porque somos valiosas por muchas razones, y nadie puede decidir por nosotras o hacer que hagamos lo que no queremos.

Decir NO, debería no dar miedo ni es de cobardes. Decir NO es protección, deseo de hacernos bien. Es el primer paso hacia la plenitud.

El mensaje esencial de estas páginas de hoy se centra en esto: Debemos iniciar el conocimiento del «otro» después de tener una visión bastante clara de quién soy, qué quiero y a qué aspiro y cuánto y tanto me valoro.

Es importante primero andar por el lado correcto del conocimiento individual, seguramente así podrá armarse una relación de pareja, donde exista igualdad de decisión y respeto por el criterio personal de cada quien.

«Cuando un varón se da cuenta que puede ejercer presión y eso basta para aceptar lo que pide, no lo toma como prueba de amor, sino como falta de carácter», dice Mirelys, una chica de 18 años. Y puede que tenga razón... ¿Qué piensas tú? **m**