

HABLA CON ELLOS

de sexualidad



ELENA CRESPI

ilustraciones de ELISENDA SOLER

HABLA CON ELLOS de sexualidad

ELENA CRESPI
ilustraciones de **ELISENDA SOLER**

© Textos: Elena Crespi, 2019
© Ilustraciones: Elisenda Soler, 2019

© Editorial Planeta, S. A., 2019
Lunweg es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.
Avenida Diagonal, 662-664 - 08034 Barcelona
Calle Josefa Valcárcel, 42 - 28027 Madrid
lunweg@lunweg.com
www.lunweg.com
www.facebook.com/lunweg
<http://twitter.com/Lunwegfoto>

Primera edición: septiembre 2019
ISBN: 978-84-17858-25-4
Depósito legal: B 14123-2019
Imprime: Talleres Gráficos Soler

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal). Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Impreso en España

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

ÍNDICE

08-LAS EMOCIONES: UN MUNDO INCOMPRENDIDO

- ¿Qué papel juegan las emociones en el sexo y el amor? - 08
- ¿Existen emociones buenas y malas? - 10
- ¿Cómo sé lo que siento? - 12
- La coordinación entre el cerebro y el corazón - 14
- Atracción, enamoramiento y amor - 17
- El amor verdadero, ¿qué es? - 20

22-SI SÉ LO QUE PIENSO, SÉ LO QUE QUIERO

- El derecho a decir lo que realmente pienso y quiero - 22
- Cuando las chicas callan... - 25
- ¿Por qué es importante ser asertivo en el sexo? - 26

28-MI CUERPO: UNA DE LAS BASES DE MI SEXUALIDAD

- Cómo soy y cómo dicen que debo ser - 29
- Autoestima: me quiero por dentro y por fuera - 31
- ¿Qué tengo entre las piernas? - 33
- Genitales externos *versus* genitales internos: consecuencias - 34
- ¿Se divide el mundo en chicos y chicas? - 37

40-MI SEXUALIDAD: LA IMPORTANCIA DEL AUTOCONOCIMIENTO

- La presión del cuerpo - 41
- ¿Por qué es importante conocer los genitales? - 41
- Autoconocimiento erótico: la masturbación - 43

46-¿DE VERDAD QUIERES LIGAR?

El chico ligón y la chica pasiva - 46

¿Cómo valoramos a una chica ligona? - 47

Quiere algo conmigo, pero a mí no me gusta. ¿Qué hago? - 48

Tácticas para ligar - 50

52-¿CÓMO FUNCIONA EL SEXO?

¿Para qué sirve el sexo? - 52

Si me excita, ¿significa que me gusta? - 55

El orgasmo masculino y el orgasmo femenino - 56

60-EL SEXO COMPARTIDO

¿Cuándo empezar? - 60

Virginidad: ¿De qué estamos hablando? - 62

¿A las chicas les duele? Y a los chicos, ¿qué les pasa? - 64

Lo inevitable: la importancia de la protección - 66

¿Qué hago si tengo un problema de los grandes? - 68

70-SITUACIONES DE ACOSO Y MÁS

El *iceberg* de la violencia - 70

Lo que tenemos normalizado y no es normal - 73

Comentarios y tocamientos no deseados - 74

Acoso en entornos de ocio nocturno - 76

Agresiones sexuales y violencia de género - 78

La importancia de la autodefensa - 79

I. LAS EMOCIONES: UN MUNDO INCOMPRENDIDO

Las personas —todas las personas— tenemos emociones y las emociones están en todo lo que hacemos y por todas partes, sea cual fuere nuestro sexo biológico o nuestro género.

1.1. ¿QUÉ PAPEL JUEGAN LAS EMOCIONES EN EL SEXO Y EL AMOR?

A lo mejor te preguntas qué pintan las emociones cuando hablamos de sexo y de amor. ¡Mucho! Como están por todas partes, también están presentes en nuestras relaciones sexuales y afectivas.

Cuando nos enamoramos, cuando tenemos relaciones sexuales o cuando pasan las dos cosas, ahí están las emociones.

A lo largo de este libro te propondré que pienses, que apuntes y que reflexiones acerca de algunas cosas. ¡Manos a la obra!

¿Crees que algunas personas son más emocionales que otras? _____

¿Cuáles? _____

Como no tengo poderes mágicos, no sé lo que has escrito, pero, según la cultura popular, las mujeres somos más emocionales que los hombres. ¿Estás de acuerdo?

En realidad, no se es más o menos emocional en función del sexo biológico, sino que nos educan para que cada género se vincule más con algunas emociones y menos con otras, al menos en apariencia.

Por ejemplo, siempre se ha dicho que las chicas necesitan sentir algo más para poder enrollarse o para tener sexo, mientras que los hombres no. No tiene por qué

ser así, pero el modelo educativo en el cual hemos crecido hace que a menudo pase algo así.

Antes de seguir, es muy importante que aprendamos a reconocer las emociones, tanto las básicas como las más complejas. la pregunta es inevitable: ¿las conoces?

Te cuento que hay cuatro emociones básicas. Cada una de ellas está presente en todas las personas. A pesar de que todas están en todo el mundo, unas emociones se asocian más con las chicas y otras, con los chicos. ¿Sabes cuáles son?



Hay sobre todo dos emociones que están marcadas por el género: la tristeza se suele vincular y aceptar más en las chicas, y la rabia, en los chicos. Cuando una chica está enfadada, a menudo se la tilda de histérica y cuando se ve llorar a un chico, se dice que es débil.

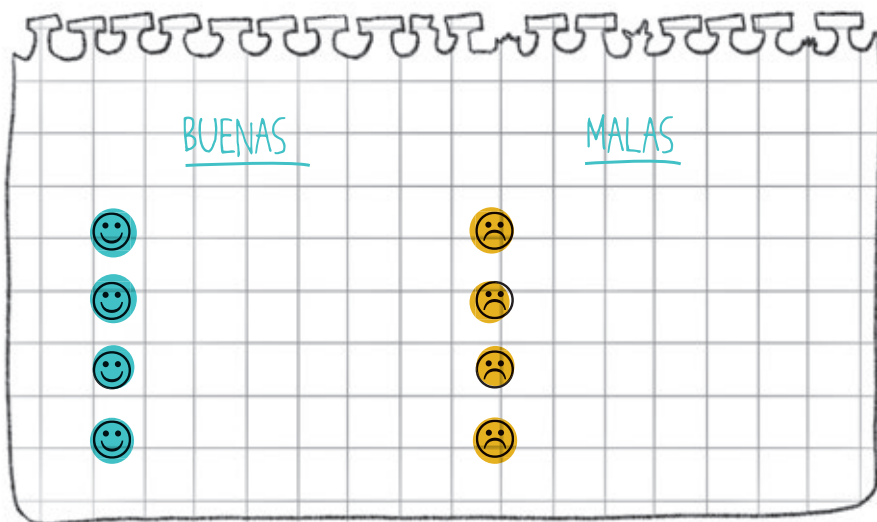
Sucedee algo parecido con la alegría y con el miedo: que las chicas tengan miedo está más aceptado socialmente. Si lo tiene un chico, lo llaman «miedica» y suele ser objeto de mofa, porque se supone que ellos son valientes. Además, muchas veces se permite una manifestación más abierta de la alegría en las chicas que en los chicos.

Pero vayamos un poco más allá. Seguro que tú, independientemente de tu sexo biológico y de cómo te identifiques, has sentido y sientes alegría, tristeza, rabia y miedo —es inevitable: somos humanos—, pero la cultura patriarcal en la que hemos crecido ha dividido las emociones por sexos, y esto comporta muchos problemas, porque todas las personas sentimos las mismas emociones y necesitamos expresarlas.

1.2. ¿EXISTEN EMOCIONES BUENAS Y EMOCIONES MALAS?

Ya lo has leído: las emociones forman parte de las personas —es algo inevitable—, pero algunas nos gustan más que otras. Además, socialmente a algunas se les pone la etiqueta de «buenas» y a otras la de «malas».

¿Cuáles crees que son unas y otras?



Nuestro entorno ha etiquetado como buena la alegría y como malas o menos deseables, la tristeza, el miedo y la rabia. ¿A ti qué te parece? Quizás prefieres sentir alegría y no te acaba de convencer tener miedo, estar triste o enfadarte. Aun así, todas las emociones son necesarias.

- ➔ Manifestamos alegría cuando algo nos hace felices.
- ➔ La rabia nos ayuda a detectar algo que nos parece injusto.
- ➔ El miedo nos avisa cuando tenemos que estar alerta.
- ➔ La tristeza es el mecanismo que sirve para afrontar las pérdidas, unas pérdidas que son inevitables en nuestra vida.

Por lo tanto, todas las emociones son necesarias y, para poder vivirlas mejor, lo primero que debemos hacer es aceptarlas, conocerlas y gestionarlas, en lugar de dejar que nos invadan y nos bloqueen.

Te doy algunas pistas sobre lo que podemos hacer cuando sentimos una emoción:

EMOCIÓN	CÓMO LA PERCIBO	PARA QUÉ SIRVE	QUÉ PUEDO HACER
Alegría	sensación de euforia	para construir la felicidad	expresarla y compartirla
Rabia	sensación de enfado, agresividad	para detectar las injusticias	expresarlas e intentar resolverlas
Tristeza	ganans de llorar, pasividad	para lidiar con las pérdidas	buscar apoyo, comprensión
Miedo	bloqueo, sensación de no saber qué hacer	para detectar situaciones de alarma	buscar protección

A veces no es fácil compartir la alegría, resolver las injusticias, encontrar apoyo y recibir protección. A menudo esperamos que los demás se den cuenta de lo que necesitamos, aun sin haberlo manifestado en voz alta, y nos quedamos esperando y esperando, sin recibir lo que nos hace falta en un momento dado. ¿Te suena? Quizás sea mejor plantear nuestras necesidades de forma directa.

- ➔ ¿Estás contenta porque te ha pasado algo bueno? Dile a alguien que sea importante para ti que quieres compartir esa alegría.
- ➔ ¿Te has enfadado por algo? Compártelo con alguien de tu confianza e intentad encontrar juntos la manera de resolver el enfado.
- ➔ ¿Estás triste? Quizás no puedas evitar la tristeza, pero puedes pedir a alguien que te importe que te abrace y te apoye.
- ➔ ¿Tienes miedo? Busca algo que te haga sentir más protegida. ¿Cuál sería el escudo que podría brindarte un poco de seguridad?

Te propongo que pienses si siempre puedes expresar las emociones que sientes. ¿Encuentras la manera de hacerlo? ¿Qué te falta o qué necesitas cuando lo haces?

1.3. ¿CÓMO SÉ LO QUE SIENTO?

A veces, reconocer lo que sentimos es complicado. Las emociones se mezclan y pueden ser un poco difusas, y eso que solo hemos hablado de las cuatro emociones básicas. Para poder identificar bien lo que sentimos, debemos conocer las distintas emociones que existen. Busca las emociones que conoces y anótalas.



Como ser capaces de verbalizar lo que sentimos es fundamental para identificar muy bien lo que nos sucede, vamos a hacer un listado de las emociones que existen, que te puede servir para mejorar tu inteligencia emocional:

Temura, aburrimiento,
ilusión, odio, amor,
euforia, vergüenza, inseguridad,
timidez, entusiasmo, IRA, confusión,
irritación, miedo, desánimo, tensión,
sorpresa! decepción, alivio, frustración,
hostilidad, admiración, felicidad, arco,
alegría, celos, aceptación, serenidad,
desamparo, tristeza, deseo, incomprensión,
orgullo, recordimiento, satisfacción,
compasión, soledad,
placer, melancolía,
nostalgia, culpa,
gratitud

Ahora que tenemos todas estas palabras que nos ayudan a identificar lo que sentimos, busquemos situaciones en las que nos sintamos así. Vuelve a la lista y anota al lado de cada palabra una situación en la que recuerdes haberte sentido de ese modo.

Quizás te cueste más identificar algunas emociones o encontrar situaciones en las cuales las hayas sentido. Plantearse a menudo cómo te sientes en distintos momentos de tu vida te ayuda a reconocer mejor tus emociones.

1.4. LA COORDINACIÓN ENTRE EL CEREBRO Y EL CORAZÓN

El cerebro y el corazón no pueden ir el uno sin el otro. Si actuamos siguiendo solamente uno de los dos, seremos demasiado emocionales o demasiado racionales. En cambio, valorar dentro de un equilibrio lo que nos conviene y lo que sentimos que deseamos nos ayuda a tomar decisiones más acertadas.

¿En qué situaciones crees que tomas decisiones exclusivamente racionales?

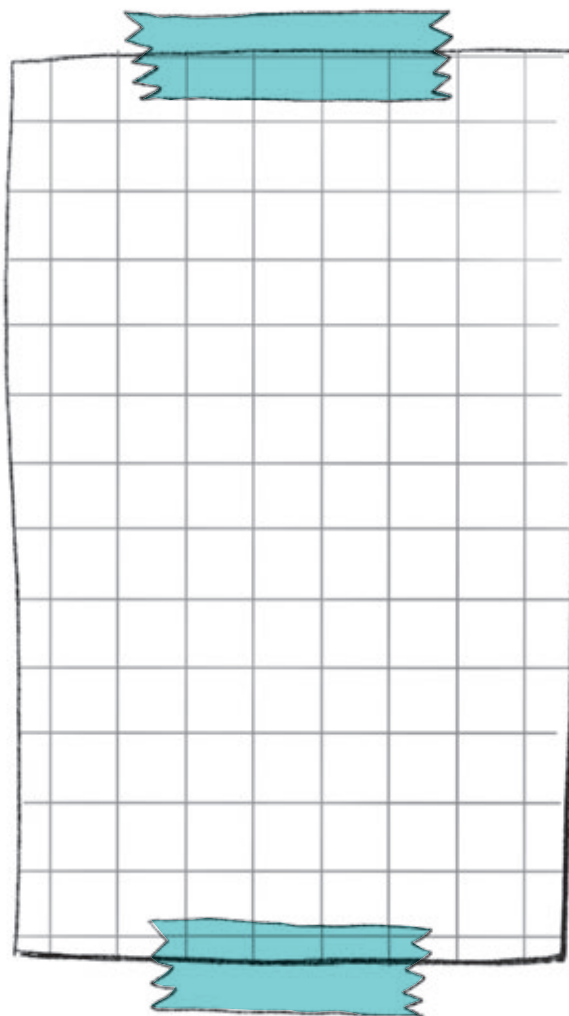
¿Y en qué situaciones tomas decisiones que son exclusivamente emocionales?

Dejarnos llevar solo por la emoción puede hacernos elegir cosas que tal vez no nos convengan, mientras que dejarnos llevar solo por la razón puede hacer que

tomemos decisiones que no nos gusten. Por lo tanto, encontrar el equilibrio entre las dos nos ayuda a tomar decisiones que nos convengan, no nos hagan daño y, además, nos gusten.

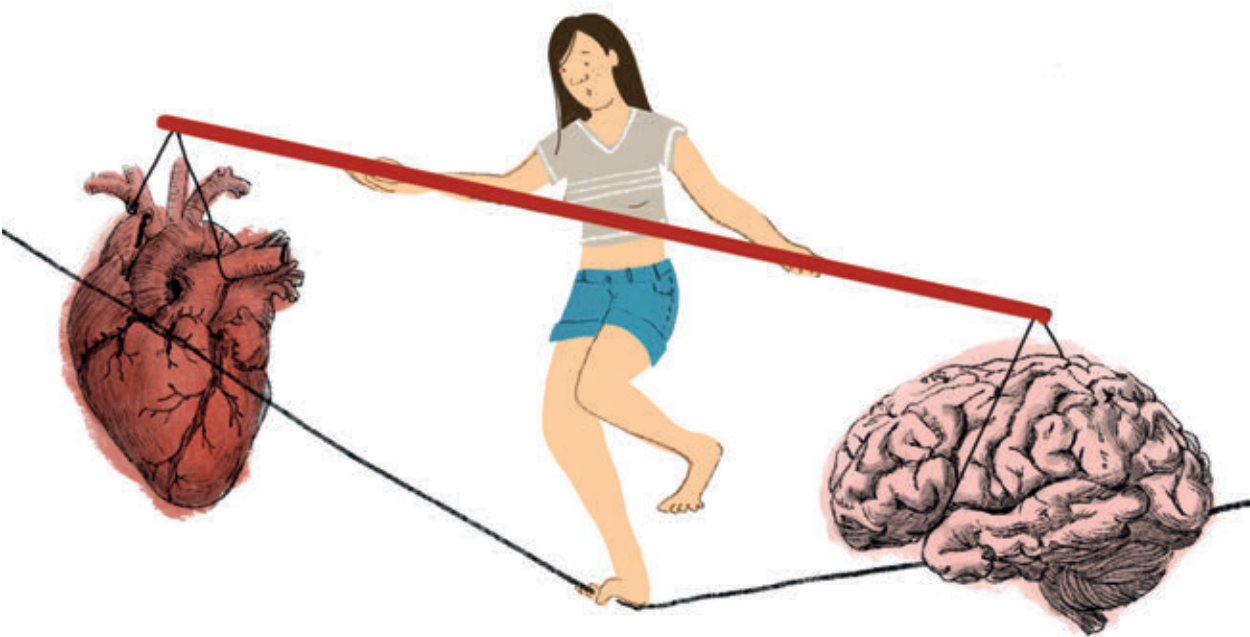
¿Recuerdas algún momento o alguna situación en la que hayas encontrado el equilibrio justo entre lo que te conviene y lo que te gusta?

Piensa un poco y anótalo.



No sé si has encontrado muchas situaciones equilibradas en las cuales pesaban igual el cerebro y el corazón, si te ha costado mucho o no has encontrado ninguna. Para nuestra salud, es importante encontrar cosas y tomar decisiones que nos apasionen y que nos convengan al mismo tiempo.

¡La recompensa es brutal!



1.5. ATRACCIÓN, ENAMORAMIENTO Y AMOR

Las películas de amor no son de amor. Los cuentos de amor no son de amor. Las canciones de amor no son de amor. ¿De verdad? Sí, ¡de verdad! Entonces, ¿de qué nos hablan las películas, los cuentos y las canciones? Piénsalo un poco. ¿De qué crees que nos hablan?

La mayoría de las veces nos hablan de enamoramiento y eso hace que confundamos enamoramiento con amor o que pensemos que nos hemos enamorado de alguien cuando solo sentimos atracción.

Primero quiero que trabajes tú, porque así el aprendizaje será mayor.

¿Cómo definirías la atracción, el enamoramiento y el amor? _____

¿Qué características tienen? _____

¿En qué se diferencian? _____

Te propongo la diferenciación que hago yo, por si te ayuda a identificar mejor lo que sientes:

> **Atracción**

Alguien te atrae sexualmente, aunque no te guste. Es involuntario y no lo puedes controlar.



> **Enamoramiento**

Alguien te atrae sexualmente, te gusta y te imaginas cómo sería estar con esa persona. No se basa en la realidad, sino en tu imaginación. No puedes controlar lo que sientes ni lo que imaginas, porque es fruto de la educación que has recibido.



> **Amor**

Es la parte más consciente. Te enamoras de alguien, es decir, sientes esa atracción y te imaginas cómo sería estar con esa persona; además, la vas conociendo realmente y te das cuenta de que es como a ti te gusta. Por cierto, que el amor debe ser recíproco: si tú amas a alguien y no te corresponde, ya no es amor.



¿Sabes identificar a personas que te atraen, personas de las que te has enamorado y personas con las que has construido el amor?

personas que TE ATRAEN	personas de las que te HAS ENAMORADO	personas que HAS AMADO
.....
.....
.....
.....
.....
.....

1.6. EL AMOR VERDADERO, ¿QUÉ ES?

Entonces, si enamorarse no es sentir amor verdadero, ¿qué es el amor? Te puedo decir que el amor no es lo que sale en la televisión, en las películas ni en los cuentos de hadas. La mayoría de las historias que leemos o que vemos en el cine nos hablan del enamoramiento e intentan hacernos creer que hablan de amor verdadero, pero no es así, porque no es real: el amor de las películas es ciencia ficción.

¿Cuántas veces has querido tener una historia de amor como en las películas? _____

¿Por qué? _____

¿Qué es lo que más te gusta de lo que cuentan? _____

Muchas veces nos enganchamos con las historias de amor de las canciones, los libros o el cine, porque lo pintan todo maravilloso o porque, aunque presenten montones de impedimentos, al final el amor triunfa. Lo que sucede en realidad es que el subidón del enamoramiento hace que todo parezca ir bien, pero no tenemos oportunidad de ver lo que ocurre a continuación, porque la historia se termina justo cuando la relación empieza.

El amor verdadero, por llamarlo de alguna manera, no debe hacerte sufrir, pero no es perfecto y, seguramente, debe cumplir algunos requisitos imprescindibles:

- ➔ que te enriquezca
- ➔ que no te haga sufrir
- ➔ que te permita ser quien eres realmente
- ➔ que sea respetuoso

La lista no terminaría nunca, porque habría que entrar en las particularidades que cada uno siente que debe tener su historia de amor, pero deberíamos basarnos en algo real y no en lo que nos cuentan las películas, donde todo es imaginario y poco creíble.

¿QUIERES EVITAR EL SEXISMO?

Lo primero que tienes que hacer es buscar las cuatro emociones básicas dentro de ti. ¿Recuerdas la última vez que sentiste cada una de ellas? ¿Hay alguna que te cueste más encontrar o expresar? Identificarlas y encontrar la manera de expresarlas —no importa si eres o te sientes chica o chico o si el género no es tan binario para ti— es imprescindible para tener una buena salud emocional.

Reconocer lo que sentimos y no sentirnos mal por ello es fundamental. Recuerda que todas las emociones que experimentamos son necesarias, porque nos resultan útiles. Cuando las tengas bien identificadas, podrás expresarlas cuando lo desees y comunicárselas a quien tú quieras.

Como no siempre se puede coordinar lo que uno siente con lo que uno piensa, es importante que, al elegir, tengas en cuenta las dos cosas: no solo debemos encontrar a una persona o una cosa que nos convenga, sino que también nos tiene que hacer sentir bien y viceversa.

Además, debemos tener claro lo que sentimos por la otra persona. Debemos preguntarnos: ¿me atrae, me enamora o esto será amor? Tener claro lo que alguien nos despierta es esencial para no hacernos tanto daño.

Todo esto se tiene que decidir sin tener en cuenta si eres chico, eres chica o no te sientes cómoda con ninguna de las dos etiquetas. Todas las personas deberíamos reflexionar para poder aprender de nuestras emociones.