

Sesión 5: Construyendo una Sexualidad Saludable

NOTA: Esta sesión de Se Busca Ayuda (Help Wanted) puede ser útil para personas de cualquier edad, aunque fue originalmente diseñada para adolescentes y jóvenes. Cuando nos referimos a un interés sexual en “niños menores” nosotros nos referimos a alguien menor que usted si usted está debajo de la edad de 18 años. Si usted es mayor a 18 años, interprete “niños menores” como refiriéndose a alguien debajo de la edad de 18.

Introducción

La sexualidad es una parte importante de la vida, y construir una sexualidad saludable puede ayudarlo a usted a tener buenas relaciones con parejas adecuadas para su edad y una vida sexual segura y satisfactoria.

En esta sesión, vamos a hablar sobre qué es la sexualidad, cómo se desarrolla y cómo puede usted construir una sexualidad saludable.

También escuchará a personas que se sienten atraídas por los niños y que llegan a construir una sexualidad saludable.

Sexualidad

La sexualidad es más que actividades físicas y sexuales. Incluye su sexo, género, orientación, las características a las que usted se siente atraído, y la clase de relación que usted quiere tener.

Cómo se Desarrolla la Sexualidad

La sexualidad comienza a desarrollarse incluso antes de que usted nace, y continúa desarrollándose y cambiando a lo largo de su vida. La sexualidad de cada persona es única, pero todos estamos influenciados por estos factores:

- Factores biológicos: estos son los rasgos genéticos con los que nació. Determinan su sexo y contribuyen a su identidad de género.
- Factores psicológicos: estas son las características que dan forma a su personalidad y juegan un papel en lo que le interesa sexualmente.
- Factores sociales y ambientales: cosas como la cultura, la religión, la educación de los padres, los amigos y los medios de comunicación envían mensajes sobre cómo usted debe pensar y sentirse sobre el sexo y cuáles son las formas apropiadas de expresar amor e intimidad.

Aunque sabemos que diferentes factores influyen en la sexualidad, y la atracción sexual puede variar mucho, realmente no sabemos todas las razones detrás de las atracciones específicas de nadie.

La mayor parte de las personas se dan cuenta de su sexualidad y atracciones sexuales alrededor de la pubertad, cuando su cuerpo comienza a madurar físicamente y experimenta cambios emocionales. La pubertad generalmente ocurre entre las edades de 8 y 15.

Puede ser sorprendente y aterrador darse cuenta de que a usted le atraen sexualmente los niños. En la siguiente sección, escuchará a las personas hablar sobre darse cuenta de que se sienten atraídos por los niños.

¿Qué es Importante para Usted?

Una atracción por los niños no define toda su sexualidad, del mismo modo que no lo define a usted como persona. Usted puede sentirse atraído por los niños menores, vivir una vida no ofensiva y tener una sexualidad saludable.

Hay muchas características a las que usted se puede sentir atraído – personalidad, intereses compartidos, sentido del humor, inteligencia, comportamiento amoroso y, ¡mucho más! Tómese unos minutos para pensar en su propia sexualidad, incluidas sus atracciones y los tipos de relaciones sexuales o románticas que le gustaría tener.

¿Qué es Importante a Su Sexualidad?

Responda las siguientes preguntas para comenzar a pensar en lo que es importante para usted en la construcción de una sexualidad saludable para usted y sus parejas.

¿Cuáles son algunas características de su sexualidad? Por ejemplo, ¿a qué género o géneros se siente atraído usted, qué rasgos físicos le atraen y qué rasgos de personalidad usted encuentra como atractivos?

¿Qué tipo de relaciones sexuales quieres tener y qué es importante para usted en una relación? Por ejemplo, ¿está interesado usted en relaciones casuales o serias? ¿Es importante para usted tener una pareja que sea cariñosa o llena de afecto?

Tomarse el tiempo para pensar en lo que le atrae de los demás y lo que es importante para usted en las relaciones es una gran parte del desarrollo de una sexualidad sana y segura.

Sexualidad Saludable

Construir una sexualidad saludable es una travesía. Todos tienen que aprender sobre el sexo: lo que les gusta, cómo funcionan sus cuerpos y cómo hablar con otras personas sobre el sexo. El sexo puede ser incómodo o divertido a veces, ¡y eso está bien!

La sexualidad saludable lo hace sentirse bien con usted mismo, no culpable ni arrepentido. A lo largo de su vida, continuará aprendiendo sobre su sexualidad, incluido lo que es importante para usted física y emocionalmente, y cómo ser una pareja respetuosa y afectuosa.

En las siguientes secciones, hablaremos sobre formas específicas en que puede construir una sexualidad saludable.

Construyendo una Sexualidad Saludable

Las siguientes secciones discuten estrategias para construir una sexualidad saludable.

- Aceptando su Sexualidad y su Atracción
- Masturbación
- Obteniendo y Dando Consentimiento
- Practicando Sexo Seguro
- Amándose a Usted Mismo

Aceptando Su Sexualidad y Atracción

Tal como mencionamos, una atracción por los niños no define toda su sexualidad. Acepte su atracción por lo que es y piense en otros aspectos de su sexualidad sobre los que pueda construir.

Si tiene alguna atracción por sus compañeros o adultos, puede explorar su sexualidad con personas de su misma edad o mayores.

Si solo se siente atraído por los niños en este momento, es posible identificar elementos de su atracción en parejas apropiadas para su edad. Por ejemplo, podría buscar un aspecto físico como extremidades pequeñas o un aspecto de personalidad como ser curioso sobre el mundo.

Su atracción por los niños más pequeños puede cambiar con el tiempo – y puede que no. Ya sea que cambie o no, aprovechar al máximo las relaciones saludables con sus compañeros puede ayudar a satisfacer la necesidad de intimidad que todos tenemos.

¿Hecho o Ficción?

Las personas que son atraídas a los niños no pueden tener relaciones sexuales adecuadas según su edad.

Respuesta

Ficción

Las personas que se sienten atraídas por los niños también pueden experimentar atracción hacia sus compañeros o adultos o ser capaces de identificar aspectos atractivos en parejas apropiadas para su edad y construir relaciones saludables. Esto puede requerir de esfuerzo y de disciplina y puede no funcionar para todos.

Masturbación

La masturbación es completamente normal y puede ser una forma de liberar sentimientos sexuales. Puede ayudarlo a sentirse más cómodo con el funcionamiento de su cuerpo y lo que le hace sentir bien a usted. Es saludable saber qué es lo que le da placer, con o sin una pareja.

Algunas personas usan pornografía cuando se masturban. Ver pornografía que incluye personas que son o parecen ser menores de 18 años es ilegal y puede tener consecuencias legales duraderas. La creación de pornografía infantil perjudica a los niños.

Si usted usa pornografía legal, busque contenido que muestre relaciones y experiencias sexuales realistas.

¿Hecho o Ficción?

Masturbarse puede dañar sus genitales.

Respuesta

Ficción

Es muy improbable que usted dañará sus genitales al masturbarse. Usted puede sentirse adolorido si usted se masturba a menudo o por un tiempo extendido de tiempo; el lubricante puede ayudar.

Obteniendo y Dando Consentimiento

Cuando participa en actividades sexuales con personas de su edad o mayores, usted debe hablar específicamente sobre lo que usted y la otra persona se sienten cómodos y con lo que no se sienten cómodos. Esto es cierto para todo tipo de actividad sexual – incluso besarse – no solo las relaciones sexuales.

Aquí hay algunas cosas importantes a tener en cuenta sobre el consentimiento:

- Usted o su pareja pueden cambiar el consentimiento en cualquier momento, incluso durante la actividad sexual. Si alguno de ustedes se siente incómodo o inseguro, deténgase y hable sobre ello. Preste atención a las señales físicas de que alguien se siente incómodo, incluso si dijeron que sí.
- Estar bajo la influencia de drogas y alcohol puede hacer que alguien sea incapaz de dar su consentimiento.
- Los niños nunca pueden dar su consentimiento. El involucrar a un niño en cualquier tipo de sexo es dañino e ilegal.

¿Hecho o Ficción?

Una pareja tiene el derecho de decir que no incluso si han tenido sexo con usted antes.

Respuesta

Hecho

Cada persona tiene el derecho de decir que no al sexo, sin importar qué. Incluso si han estado con alguien antes, o incluso usted esté en una relación, ambas parejas pueden decir que no o cambiar su opinión en cualquier momento.

Practicando Sexo Seguro

La sexualidad saludable incluye protegerse a usted mismo y a sus parejas del embarazo o la paternidad no planificada y de las enfermedades de transmisión sexual. Usted y su pareja deben hablar sobre la protección antes de comenzar cualquier actividad sexual, pero usted es responsable de protegerse. Siempre insista en un condón, incluso si su pareja dice que no le gustan los condones o le asegura que está tomando píldoras anticonceptivas o que no tiene ninguna enfermedad de transmisión sexual.

<p>¿Hecho o Ficción? El sexo no se siente tan bien cuando usted usa un condón.</p> <p>Respuesta Ficción</p> <p>Los estudios muestran que las mujeres y hombres disfrutan del sexo tanto con condones al igual que sin condones, así que no le dé seguimiento a ese argumento.</p>
<p>Amándose a Usted Mismo La sexualidad saludable incluye tener una autoimagen positiva y una imagen de su cuerpo positiva.</p> <p>Usted es único y valioso. Dese crédito a usted mismo por sus fortalezas y talentos. Acepte su cuerpo tal como es y aprecie el placer que le brinda a usted. Y si una pareja no es amable o amorosa con usted, busque a otra persona.</p>
<p>¿Hecho o Ficción? Yo soy único y valioso, y la persona correcta para mí apreciará mis buenas cualidades.</p> <p>Respuesta Hecho</p> <p>Usted debe valorarse a usted mismo, y usted merece estar con alguien que lo valora a usted. Si usted tiene una experiencia sexual o una relación que no lo hace sentir bien a usted sobre usted mismo, hable con un amigo o un consejero sobre el conseguir ayuda sobre cómo salirse de esa relación.</p>
<p>Su Sexualidad con el Tiempo La sexualidad es personal y fluida. De la misma manera que su gusto por la música o la comida podría cambiar con el tiempo, su sexualidad podría cambiar. Por ejemplo, es posible que desee buscar relaciones más profundas, o podría darse cuenta de que un buen sentido del humor es sexy para usted.</p> <p>Su atracción por los niños puede cambiar – o puede que no. Ya sea que su atracción por los niños menores cambie o no, usted puede desarrollar una sexualidad saludable. En la siguiente sección, escuchará sobre las personas que están haciendo exactamente eso.</p>
<p>Así es Como se Hace Las siguientes secciones son tres historias sobre las personas que llegaron a construir una sexualidad saludable.</p>
<p>Construyendo una Sexualidad Saludable – Uno Cuando me di cuenta por primera vez de que me atraían los niños, tenía alrededor de 14 años. No había tenido ningún tipo de relación antes, y mi sexualidad se expresaba únicamente a través de la masturbación y las fantasías sobre las chicas que conocía en mi</p>

vida real. En muchos sentidos, no estaba "peor" que cualquier niño solitario de mi edad, solo con un objeto diferente de enfoque para mi deseo sexual, del que aún no me había dado cuenta de toda su extensión.

En la universidad, comencé a darme cuenta de lo aislado que me sentía. Aunque luché con grandes cuestiones de moralidad y miedo a la inadecuación, continué con mis fantasías, a menudo usando historias de libros o películas para darme escenas e historias que iban más allá de la simple gratificación a relaciones significativas. Fue un gran alivio y me dio una salida saludable, satisfactoria y libre de daños, mientras comencé a aceptar mi atracción.

Si bien esta salida funciona muy bien para mí, he comenzado a construir una relación con otro adulto. No tengo los mismos deseos sexuales para los adultos que para los niños, pero considero el sexo con mi pareja adulta como una forma de mostrarles el amor emocional que siento por ellos y mi gratitud por su compañía. Aunque no todas las relaciones con un adulto que he intentado han funcionado, sé que pase lo que pase puedo construir una sexualidad saludable que satisfaga mis necesidades como una persona sola o con otra persona.

Construyendo una Sexualidad Saludable – Dos

Muchos pedófilos se sienten atraídos tanto por adultos como por niños, aunque la atracción por los niños suele ser más fuerte. Tengo la suerte de encajar en esta categoría. Estuve casado por muchos años. Durante gran parte de mi vida de casado, tuve una vida sexual saludable. Disfruté mucho del sexo con mi esposa. Todavía tenía fantasías acerca de los niños, pero no mientras participaba en actividades sexuales con mi esposa. Nunca pensé que mi vida sexual fuera tan robusta como la típica de un no pedófila, pero fue suficiente para mí.

Construyendo una Sexualidad Saludable – Tres

La sexualidad de todas las personas es compleja y multifacética. Es muy inusual encontrar a alguien que no tiene forma de expresar afecto, amor o sexualidad, incluso si la parte sexual sigue siendo una situación solitaria o por lo menos mayormente en solitario. E incluso si ese es el caso, usted aún puede interactuar con otras personas de forma emocional y física. Muchos de nosotros tenemos relaciones con adultos que satisfacen nuestras necesidades y las necesidades de nuestros socios para amar a alguien y ser amados y recibir atención y cuidado físico.

Mi atracción por los niños no es exclusiva. Esto significa que he podido buscar la satisfacción romántica y sexual con adultos, aunque me atraen más los niños menores. He tenido una relación a largo plazo con un adulto que ha tenido mucho éxito.

Para construir una sexualidad saludable, usted puede reenfocar sus fantasías para que sean solo adultos (lo cual es posible si no eres exclusivo con alguien) o, si te atraen exclusivamente los niños, reenfocar tu sexualidad / masturbación solo para obtener placer de su propio cuerpo. La ventaja de este último es que es gratis y usted puede hacerlo en cualquier momento y hay muchas formas seguras de hacerlo.

Conclusión

Entre más aprenda sobre su propia sexualidad y a comunicarse efectivamente con otros sobre el sexo y las relaciones, serán mejores su vida sexual y las relaciones, y será mejor en capacidad de poder evitar un comportamiento sexual dañino.

Es importante el nunca participar en comportamientos sexuales de ningún tipo con un niño. El hacer la decisión de nunca lastimar a un niño es un paso importante para construir una sexualidad saludable.

El construir una sexualidad saludable vale la pena en esfuerzo, y hay muchos recursos útiles para ayudarlo a usted. Por favor visite la página de [Recursos](#) para información adicional.

FIN