LITORALPRESS MEDIA DE INFORMACIÓN http://www.litoralpress.cl

Fecha: 24/10/2018
Fuente: La Segunda
Pag: 17
Art: 2
Título: Sexualidad: dimensión clave del ser humano

Tamaño: 30,1x26,0
Cm2: 783,4

Tiraje: 12.575
Lectoría: 47.652
Favorabilidad: No Definida

Sexualidad: dimensión clave del ser humano

El chileno vive presionado por el exitismo y metas, lo que –señalan los expertos– atenta contra el bienestar en su experiencia de sexualidad, que engloba aspectos que van más allá de lo físico.

Por Marcelo Romero G.

LITORALPRESS MEDIA DE INFORMACIÓN http://www.litoralpress.cl

Fecha: 24/10/2018
Fuente: La Segunda
Pag: 17
Art: 3
Título: Sexualidad: dimensión clave del ser humano

Tamaño: 22,3x15,5
Cm2: 346,1

Tiraje: 12.575
Lectoría: 47.652
Favorabilidad: No Definida

En una época en que el tiempo es escaso y el éxito es el principio guía para muchas sociedades a nivel global, incluyendo la chilena, muchas veces la sexualidad –parte integral del desarrollo de las personas– va quedando relegada.

"Si entendemos que la sexualidad es mucho más que las practicas sexuales o lo que hacemos con algunas partes del cuerpo, es fundamental buscar y promover tanto nuestro bienestar sexual como el del resto de las personas. La sexualidad es una dimensión más del ser humano y que forma parte de una integridad", explica Rodrigo Jarpa, psicólogo y doctor en Sexualidad Humana.

En un sentido más global y más allá del siglo XXI, señala Luis Pino, académico de la Escuela de Psicología de la Universidad de las Américas, la sexualidad es "altamente relevante en la vida de las personas, porque es una forma de concretar una buena relación interpersonal, ya sea estrecha, larga y en eso hablo de relaciones de pareja, matrimonio, pololeo o algo circunstancial y así no satanizamos la sexualidad".

A su juicio, la sexualidad es inseparable de la afectividad, pues es "una forma también de concretar sensaciones y afectos de carácter positivo y las personas siempre nos movemos en búsqueda de afectos de características positivas".

Sin embargo, advierte, cuando se le pregunta al chileno sobre su vida sexual, la conclusión es que ésta no es de buena calidad, porque "tenemos una historia de mitos, de complejidades respecto de la sexualidad que nos ha determinado".

En este contexto, señala Valeria Rosales, directora de Sexología Chile - Sociedad de Psicología y Sexología Chile, mejorar el bienestar y la calidad de vida de las personas comienzan a cobrar importancia.

Y la salud sexual aparece como un tema fundamental y no solo a nivel reproductivo, sino que –explica– "es importante contar con un buen desarrollo de bienestar afectivo y sexual, ligado con los derechos humanos, ya que la sexualidad nos acompaña toda la vida".

En efecto y gracias a transformaciones socioculturales y el acceso a la información, las personas se dan cuenta de que la sexualidad es una temática relevante a nivel relacional.

"Esto quiere decir que la persona puede desarrollar una sexualidad positiva, libre y responsable, en que se respeten sus diversos derechos sexuales y reproductivos, tales como vivir una sexualidad libre de violencia y de discriminación, poseer conocimientos de educación sexual y acceso a servicios básicos de salud ligados con la sexualidad, derecho al placer, etcétera", asevera.

No obstante, este interés choca cada día –precisa el doctor Mauricio Salas Sironvalle, vicepresidente de la Sociedad Chilena de Sexología- con una serie de exigencias propias de la vida moderna,

LITORALPRESS MEDIA DE INFORMACIÓN http://www.litoralpress.cl

Fecha: 24/10/2018
Fuente: La Segunda
Pag: 18
Art: 2
Título: Sexualidad: dimensión clave del ser humano

Tamaño: 22,8x21,3
Cm2: 485,1

Tiraje: 12.575
Lectoría: 47.652
Favorabilidad: No Definida

"Estamos en una sociedad en la cual cada vez trabajamos más, hay largos tiempos de traslado, ambos trabajan; además, se suele sobrecargar a la mujer con las labores del hogar y cuidados de los hijos, con lo cual el cansancio y la escasez de tiempo libre impiden un espacio de pareja e intimidad. La vorágine existencial de hoy nos obliga a estar permanentemente en actividad, el tiempo se nos escapa y el individualismo egocéntrico nos aísla cada vez más", asevera.

De ahí que no resulte sorpresivo ver a un gran número de personas con dificultades sexuales.

"Hay que dejar tiempo para la pareja, la relación de intimidad y erótica. Es metafóricamente hablando como tener un jardín: tenemos que preocuparnos todos los días de verlo y escucharlo, hacerle cariño y entregarse a su cuidado y encuentro de crecimiento", sentencia.

CLAVES

Así, señala la directora de Sexología Chile, cobra relevancia "conocerse, descubrirse, autoexplorarse a solas y con la pareja. Hablar con la pareja de sexualidad, desarrollar la comunicación sexual con la pareja, hablar de gustos, preferencias, disgustos, hablar abiertamente para conocerse y aprender a potenciar lo positivo".

"'La sexualidad es perfectamente natural, pero no naturalmente perfecta'. Esto quiere decir que se aprende a desarrollar, se puede aprender a mejorar, a potenciar la excitación, el bienestar y el placer. Hay muchísimo para aprender en la sexualidad y el inicio es el autoconocimiento y aprender sobre sexualidad", sentencia.

Rodrigo Jarpa subraya la importancia de "sentirse enamorado de nuestra pareja, que te atrae y buscar la proximidad física, intelectual o incluso imaginaria con él o ella y dar lugar, finalmente, a una relación de amor-pasión recíproca, de plenitud existencial".

La admiración por el otro también juega un rol fundamental, ya que –señala el experto- es parte de "la esfera profunda del amor, la parte atemporal que se aumenta con el tiempo. Podemos admirar al otro por muchas cosas, que pueden ser pequeñas, pero nos gustan como un talento particular, un rasgo de carácter particular, por su forma de amar. Esta admiración nos ayudará a superar los momentos difíciles de la pareja y nos recuerda por qué nos amamos".

TIEMPO

Para abordar este tema en familia resulta clave –señala el académico de la UDLA– haber establecido lazos de confianza con los hijos. De lo contrario, se cierran puertas y se establece una comunicación con sus pares y otras personas.

"Por eso, el tema de la crianza tiene que ser con un buen vínculo y siempre desmitificando, hablar con naturalidad los temas, no yendo directamente a un tema conflictivo, ir periféricamente, qué es lo que el otro sabe, siempre es bueno el acompañamiento de ambos padres", sentencia.

Valeria Rosales sugiere educarse sobre temáticas de sexualidad y aprender a hablarlas abiertamente en familia. "Estos temas es importante hablarlos, ya que un niño o adolescente que no recibe educación sexual puede estar más expuesto y/o vulnerable frente a abusos, coerción, explotación, manipulación, embarazos no deseados, infecciones de transmisión sexual (ITS), VIH/SIDA. Los estudios muestran que el desconocimiento favorece las conductas de riesgo. Educar en sexualidad es protegerlos y otorgarles derechos a sus hijos que sabrán ejercer",

LITORALPRESS MEDIA DE INFORMACIÓN http://www.litoralpress.cl
Fecha: 24/10/2018
Fuente: La Segunda
Pag: 18
Art: 3
Título: Sexualidad: dimensión clave del ser humano
Tamaño: 11,0x17,7
Cm2: 194,2
Tiraje: 12.575
Lectoría: 47.652
Favorabilidad: No Definida

SEXUALIDAD EN ADULTOS MAYORES

La tercera edad no tiene por qué significar dejar de lado la vida sexual. En esta etapa, señala el doctor Mauricio Salas, es importante "aceptar los cambios impuestos por el tiempo, tanto físicos como psicológicos, sin renunciar a una sexualidad sana y fructífera".

"En este periodo –añade– contamos con más tiempo para amar libremente, explorar nuevas sensaciones, nuevas emociones. Estando ambos con más experiencias, podemos conocernos mejor".

Rodrigo Jarpa, en tanto, afirma que la vida sexual sobre los 50 años puede ser "un muy buen momento para dejar a un lado las prisas, la presión por rendir y ser la o él 'amante perfecto'".

En efecto, en esta etapa de la vida hay parejas que comienzan a disfrutar de encuentros eróticos intensos, cuidadosos, de profunda conexión y altamente gratificantes. Asimismo, indica el experto, "se comienza a abandonar la tiranía de los ideales estéticos socialmente impuestos: los cuerpos excitan y erotizan más que por sus formas por los significados personales".

Mientras Luis Pino llama a desmitificar que la sexualidad es una conducta exclusiva de los jóvenes. "Se piensa que (los adultos mayores) son seres pasivos, pero aún están en desarrollo y quieren buenas experiencias. Incluso podrían tener menos estrés, porque algunos ya están jubilados y pueden dedicarse a todo lo que implica la vida afectiva y sexual".

Agrega que la sexualidad puede ser solamente "caricias, con juguetes, con performance, actuar, jugar, tiene que ver con eso, con que la persona se relaje y fluya".

LITORALPRESS MEDIA DE INFORMACIÓN http://www.litoralpress.cl

Fecha: 24/10/2018
Fuente: La Segunda
Pag: 18
Art: 4
Título: Sexualidad: dimensión clave del ser humano

Tamaño: 25,4x16,1
Cm2: 408,0

Tiraje: 12.575
Lectoría: 47.652
Favorabilidad: No Definida

Mauricio Salas Sironvalle, vicepresidente de la Sociedad Chilena de Sexología.

Rodrigo Jarpa, doctor en Sexualidad Humana.

Valeria Rosales directora de Sexología Chile-Sociedad de Psicología y Sexología Chile.

Luis Pino, académico de la Escuela de Psicología de la Universidad de las Américas (UDLA).