

Asertividad Sexual: Una Práctica Sana en la Sexualidad



Álvaro Monterrosa-Castro
Profesor Facultad de Medicina.
Universidad de Cartagena.
Director Grupo de Investigación
Salud de la Mujer
alvaromonterrosa@gmail.com



Andrea Salazar-Trujillo
Estudiante del posgrado de Psiquiatría.
Facultad de Medicina.
Universidad de Cartagena.
asalazart@unicartagena.edu.co

“La asertividad sexual involucra diálogo, respeto y firmeza, y crea condiciones favorables para que ambas personas sean tenidas en cuenta por igual ”



El concepto de salud sexual involucra aspectos físicos, psicológicos y sociales relacionados con la actividad sexual humana. En el año 2004, la Organización Mundial de la Salud sugirió que la salud sexual debía ser considerada una temática independiente a la salud reproductiva, incluso afirmó que muchas enfermedades y diversos trastornos de tipo médico y social son causados por la falta de atención y oportuna intervención en torno a la salud sexual.

La difusión de políticas sobre derechos sexuales y la importancia en la preservación y promoción de la salud sexual, la lidera la Asociación Mundial de la Salud Sexual. No obstante, para las personas del común de muchos países

e, incluso, para los académicos, suele no existir una comprensión adecuada o integral de la sexualidad humana. En este tema abunda la desinformación, los tabúes y grandes barreras culturales y sociales, situación paradójica ya que es una de las dimensiones más importantes de los seres humanos. La sexualidad proporciona placer, gratificación y conexión con otras personas. Si bien reporta sensibles beneficios, no existen planes educativos y es sensiblemente notoria la carencia de servicios de orientación y atención en salud sexual.

Dentro del desconocimiento referente a sexualidad en general, es notorio lo referente en lo que tiene que ver con asertividad sexual que es una



herramienta, un estilo comunicativo, una habilidad o, es más, un conjunto de habilidades que aseguran que el intercambio sexual resulte saludable y agradable para la pareja. La asertividad sexual involucra diálogo, respeto y firmeza, y crea condiciones favorables para que ambas personas sean tenidas en cuenta por igual. Además, permite que las personas puedan hablar consciente y libremente sobre su sexualidad y sus requerimientos mentales y físicos, buscando la satisfacción de sus deseos y necesidades sexuales.

La asertividad sexual debe hacer parte de las relaciones sexuales sanas y fuertes, ya que implica decidir conscientemente cuándo y cómo desean las personas que se lleven a cabo. La asertividad sexual se interpreta como un factor de protección ante experiencias de abuso sexual, genera capacidad decisoria para rechazar propuestas sexuales no deseadas y disposición para suspender encuentros sexuales, incluso si se han iniciado.

“Las personas con alta asertividad sexual tienen mejores orgasmos, mayor deseo, mejor actividad, satisfacción y expresión, en el marco de un intercambio sexual”

Poseer asertividad sexual involucra seis saberes o habilidades: saber cómo iniciar las relaciones sexuales deseadas, saber rechazar oportunamente un actividad sexual no deseada, saber comunicar sobre aquello que satisface sexualmente y es placentero, saber compartir los componentes de la historia sexual propia, saber preguntar sobre la historia sexual del compañero y saber insistir oportunamente sobre el uso de anticoncepción.

La asertividad sexual fortalece en las personas el concepto de libertad y oportunidad para decidir, permite aceptar unas prácticas y rechazar otras, así como decidir el día que no se desea mantener relaciones, incluso con la pareja sexual permanente. Incluso, favorece el instante para

conversar sobre el uso de métodos anticonceptivos, para desarrollar conductas sexuales de manera más satisfactoria, previniendo enfermedades de transmisión sexual y el embarazo no deseado.

El desconocimiento de la asertividad sexual es limitante para que las personas contribuyan con la conducta sexual de la pareja. Las personas con alta asertividad sexual tienen mejores orgasmos, mayor deseo, mejor actividad, satisfacción y expresión, en el marco de un intercambio sexual.

El comportamiento sexualmente asertivo de varones y mujeres incluye pensar y hablar abiertamente sobre sus propios deseos sexuales, permite asumir un papel activo en las decisiones

sobre el inicio en la vida sexual y entrega fortalezas para rechazar insinuaciones sexuales que puedan generar condiciones de riesgo. Varias investigaciones han indicado que a mayor asertividad sexual, mejor funcionamiento de las relaciones de pareja y existe una menor probabilidad de ser víctima de coerción o agresión sexual.

Una vigente problemática social es la victimización sexual, con cifras importantes en algunos grupos poblacionales, especialmente entre mujeres, adolescentes y en los claustros universitarios. La victimización sexual tanto en varones como en mujeres se asocia con consecuencias psicológicas adversas: ansiedad, depresión, inseguridad personal, retraimiento social y fobia o apatía sexual, entre otras. Para todas las personas se incrementa el riesgo de victimización sexual cuando se reduce o está ausente la asertividad sexual.

El Grupo de Investigación Salud de la Mujer agrega a su trayectoria investigativa sobre la salud femenina, un nuevo estudio dentro del proyecto DISEU (Dinámicas Psicosociales en Universitarios) para explorar, en mujeres universitarias de pregrado del área de la salud y en mujeres de diferentes colectividades, la magnitud con la cual poseen apropiación y valores que generen resistencia asertiva sexual. A la vez, es finalidad de esta investigación en marcha, estimar la relación entre la asertividad sexual y el antecedente de violencia de pareja física,

psicológica o sexual, y así mismo visibilizar las frecuencias de síntomas de ansiedad y síntomas de depresión. En la investigación se utilizan herramientas específicas, globalmente aceptadas para medir esas problemáticas psicosociales. Mientras se realiza el abordaje al conocimiento y pensamiento de las estudiantes incluidas en el estudio, se realizan actividades informativas, campañas de ilustración y mensajes abiertos a la sociedad, que favorezcan la multiplicación de los conceptos básicos de asertividad sexual en la población, buscando que puedan llegar especialmente a adolescentes y jóvenes. El Grupo de Investigación Salud de la Mujer está comprometido con la apropiación social del conocimiento.

En cuanto a salud sexual, como sucede en casi todos los campos del orden sanitario, la educación es la piedra angular. La salud sexual es temática importante para generar bienestar emocional y físico en las personas. Se amerita mayor presencia de información que construya escenarios de autorreflexión que, a la vez, propicien comunicación franca entre parejas. Desplegar asertividad sexual y aplicarla a diario puede parecer complejo, pero se puede resolver con poseer conocimientos y generar dialogo sobre derechos sexuales, expresar libremente pensamientos que conlleven modificación y eliminación de erróneas creencias sexuales, adoptar posición de respeto consigo mismo y con la pareja, aprender a estar cómodo

en lo físico y en lo emocional y propender por altos niveles de autoestima, que son combustible esencial para una expresión asertiva. De allí la ecuación: asertividad es igual a me respecto más te respeto.

La asertividad sexual modifica roles, patrones y estereotipos ancestrales de género; iguala a varones y a mujeres confiriéndoles la misma voz y responsabilidad dentro de la actividad sexual, y hace que las relaciones de pareja sean por igual consentidas, interpersonales, reciprocas y no unidireccionales bajo condiciones de coerción o presión sexual.

Finalmente, la asertividad sexual tiene entre sus beneficios mejorar la salud sexual y psicológica, evitar conductas de riesgo, prevenir situaciones de victimización sexual y contribuir en el progreso social hacia la igualdad de género.

El presente Blog hace parte del proceso de formación en escritura científica para los integrantes del Grupo de Investigación Salud de la Mujer.

Para más información:
saluddelamujer@unicartagena.edu.co

Síguenos en nuestras redes sociales:
[@saluddelamujer](https://www.instagram.com/saluddelamujer)



2022



Universidad de Cartagena
Fundada en 1827



GRUPO DE INVESTIGACIÓN
SALUD DE LA MUJER

