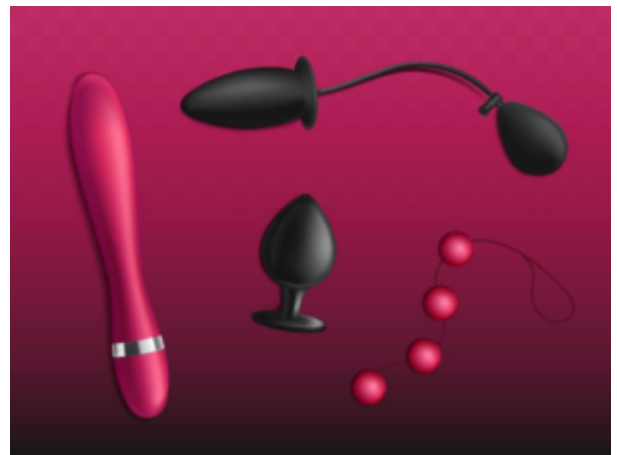


Las sexualidades en tiempos de Covid

Las sexualidades, referidas a las vivencias de cada persona, son plurales, no podemos generalizar cómo se expresarán en un nuevo contexto y desconocido como ha sido el confinamiento por el Covid-19.

Esta situación ha generado cambios importantes y llenos de incertidumbre a muchos niveles, laborales, sociales y fundamentalmente emocionales. Se han puesto en juego el miedo, la incertidumbre, la inseguridad, el desconcierto, los retos en las relaciones que se configuran en nuevos marcos.



<https://saludintegraldelamujer.com>

Así, la sexualidad seguramente acompañará esas emociones, que no es ajena al mismo ser humano y se expresará en relación con lo vivido y sentido.

En este confinamiento se han ido planteando muchos mensajes, posiblemente con la pretensión de dar un enfoque positivo de la situación y sostener el miedo y el encierro en los hogares, “de esta saldremos mejores”, “tiempo para conocernos”, “importante mantener las rutinas”, “descubramos nuevos intereses”, “aprovechar para descubrir nuevos hobbies y talentos”, “oportunidad para vivir en familia, para compartir tiempos juntos”. Y esto al final impone un “deber ser” que puede suponer un aumento de presión para conseguir todo ello, cuando la realidad puede ser muy diferente: relaciones de pareja complicadas, pérdidas familiares, alejamiento de redes de amistad y apoyo, miedo a la enfermedad, sobrecarga de trabajo en casa, imposibilidad de salir y tener un espacio o tiempo personal, dificultad para tener un soporte emocional más cercano ante las dificultades, dificultad para gestionar la soledad.

En estos nuevos escenarios las situaciones serán de lo más diverso. Personas que viven solas, personas a la que el confinamiento les coincidió en un lugar diferente al de su pareja, que puede ser vivido como pérdida o como oportunidad para explorar otras formas de encontrarse también en la sexualidad (videollamadas, redes a través de las cuales compartir deseo, pasión y placer), en la erótica, en los deseos.

Parejas acostumbradas a unas rutinas de relación en tiempos y espacios que se encuentran con

todo el tiempo para compartir en un espacio limitado. Y la sexualidad en esta relación puede ser aliciente, empuje, descarga, placer, descubrimiento, juego...

Y también puede ser rutina, decepción, frustración, soledad, aislamiento, falta de deseo e interés erótico por la pareja, violencia, soledad. Esta combinación puede alternarse, fluctuar en el tiempo, en cada persona, en la relación misma, entrelazadas en las biografías.

Si tenemos en cuenta el valor principal de la sexualidad para conocernos, entendernos, valorarnos en nuestras expresiones como seres sexuados, no cabe duda de que un nuevo escenario de este calibre probablemente supondrá cambios y una oportunidad para explorar nuestras emociones, nuestros deseos y temores, nuestras dificultades también.

No podremos ser todas de la misma manera, estar todo el tiempo a 'pleno' rendimiento de optimismo, super fantásticas, eróticas y plenas de deseo para "aprovechar el tiempo".

Exploradoras de nosotras mismas, acompañándonos en el recorrido sin juzgarnos, diversas, diferentes y únicas, En este tiempo y en el cada día, seguimos conociéndonos y seguramente sorprendiéndonos. Y los recursos, los medios, los juguetes, lo tecnológico, las redes sociales estarán para cuando los deseemos.



REFERENCIA CURRICULAR

Mercedes García Ruiz es Sexóloga. Doctora en Psicología. Educadora Social. Especialidad en Psicología Clínica. Máster -Experto en Drogodependencias y SIDA-. Formación en Arteterapia. Experta en Cooperación. Autora de programas de educación sexual con diversos colectivos: jóvenes, menores en protección, personas con discapacidad intelectual y diferentes asociaciones y ONGs. También ha colaborado en el diseño e implantación de programas de educación sexual en Nicaragua y en los campamentos de refugiados saharauis. Docente e investigadora sobre aspectos relacionados con la sexualidad, la educación sexual y la prevención del VIH. Autora de diversas publicaciones sobre esta temática.

Secciones: **Con placer**, **Sexualidad**

